اندرو مارتين

# كيف تحفز طفلك على التفوق

## في المدرسة وما بعدها

نقله إلى العربية

حصة إبراهيم المنيف





Original Title:

**How To Motivate Your Child For School and Beyond**

by:

Andrew Martin



ISBN 1 86325 391 2



المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص.ب. 62807 الرياض 11595

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى **1426هـ-2005م**

ISBN 6 - 825 - 40 - 9960

ح مكتبة العبيكان، 1426هـ

***فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر***

مارتين، اندرو

كيف تحفز طفلك على التفوق في المدرسة وما بعدها./ اندرو مارتين؛ حصة إبراهيم المنيف.- الرياض 1426هـ

396 ص؛ 16.5× 24 سم

ردمك: 6 - 825 - 40 - 9960

1 - النجاح 2 - المذاكرة 3 - طرق التدريس

أ. المنيف، حصة إبراهيم (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 370.152 1426 / 4839

رقم الإيداع: 4839 / 1426

ردمك: 6 - 825 - 40 - 9960


بسم الله الرحمن الرحيم

# الجزء الأول

## تقدمة حول خلق الحوافز

# الفصل الأول

# تربية متعلّمين سعيدين

ثلاثة من الآباء / الأمهات* يجلسون على مقعد في إحدى الحدائق العامة، يتنهد أحدهم، ويتأوه الثاني ثم يتمتم الثالث قائلاً: «ألم نتفق ألا نتحدث عن أبنائنا هذا اليوم؟».

هذا ما بدأ به أحد المتحدثين كلامه أمام مؤتمر انعقد مؤخراً لأخصائيين في علم النفس ومدرسين ومستشارين في شؤون التعليم المدرسي. أثارت هذه الملاحظة ضحكاً في القاعة، غير أن جميع الحاضرين، بمن فيهم أنا نفسي، كانوا يدركون في أعماق أنفسهم مدى صدق المشاعر التي تكمن وراء تلك «المزحة»: وهي أن تحديات التربية الأبوية إنما تمثل عبئاً يتجاوز في ضخامته أيَّة تجربة أخرى يخوضها أيٌّ منا في المراحل المختلفة لحياته. ويبدو لنا أننا ما أن نجتاز أحد التحديات التي تواجهنا في هذا المضمار حتى يبرز أمامنا تحديان أو أكثر على الفور. وما أن ننجح في توجيه ابننا/ ابنتنا** في الاتجاه الذي نود، حتى يحيد من جديد عمّا رسمناه له. تبرز هذه التحديات في جميع سمات حياة أطفالنا: في حياتهم الشخصية والاجتماعية، وفيما يمارسون من أعمال، وفي مشاركتهم في النشاطات الرياضية، وفي علاقتهم بنا كآباء، وبإخوتهم وأخواتهم، وأولاً وقبل كل شيء بمدارسهم وحياتهم الدراسية.




---

*سأشير من الآن فصاعداً إلى الآباء والأمهات بتعبير الآباء.

** سأشير من الآن فصاعداً بتعبير ابننا أو طفلنا للتعبير عن الجنسين.

يجد الكثيرون من الآباء صعوبة في مواجهة التحديات التي تنشأ في مدارس أطفالهم وحياتهم المدرسية. ومن القضايا التي يشعر هؤلاء الآباء بالحاجة إلى الإرشاد والنصح فيها قضية تحفيز أطفالهم. ومن الملاحظات التي كثيراً ما أسمعها عندما يكتشف الناس أنني مختص بعلم النفس التربوي إنما تدور حول الأمور التالية:

- يفتقر ابني للحوافز.
- لا يبدي ابني اهتماماً بأداء واجباته المدرسية.
- يضيّع ابني وقته ويبدده على الدوام.
- كان ابني متفوقاً في السنة الماضية ولكن مستواه تراجع هذا العام.
- لا تحسن ابنتي التصرف.
- لا يظهر ابنائي من التفوق ما هم قادرون في الواقع على إبدائه.
- وضع ابني حسن في معظم المواد ولكنه لا يبذل أي جهد في مادة الرياضيات.
- تبدي ابنتي يأساً تاماً ولا تظهر أي ميل للمحاولة.
- يعتقد ابني أن المدرسة مضيعة للوقت.
- ترتعد ابنتي من مواجهة الفشل والرسوب.
- تريد ابنتي ترك المدرسة.
- يقوم ابني بدور المهرج في الصف ويعجز عن تحصيل علامات جيدة.

هناك أيضاً آراء أكثر إيجابية تدور ضمن الخطوط التالية:

- إنني سعيد إلى حد كبير لمستوى ما ينجزه ابني في المدرسة وأريده أن يحافظ على مستواه هذا.
- تحقق ابنتي مستوى لا بأس به، ولكنني أود التأكد بأنها تبذل أقصى مافي طاقتها.
- سيتقدم ابني لامتحانات دراسته النهائية هذا العام وأود له أن يكون مستعداً لها منذ وقت مبكر.

هاتان المجموعتان من الملاحظات إنما تنمّان عن أمرين اثنين، أولهما أن عملية خلق الحوافز إنما تحتل موضع الاهتمام الأول لدى الآباء، وثانيهما أن التحفيز هو أمر مهم سواء بالنسبة للطلبة المتميزين ولأولئك الذين لا يحققون نتائج حسنة في مسارهم الدراسي.

يستهدف هذا الكتاب مساعدتك على تنشيط ما لدى طفلك من حوافز إن كنت تعتقد أنه لا يظهر ما يكفي منها. أما إن كان يبدي الحوافز المطلوبة فإن الكتاب يبيّن لك كيف يمكنك مساعدته على الحفاظ على مستوى ما لديه من حوافز، بل وربما تدعيمها ومساندتها.

غير أنني أود أولاً أن أرسم الخطوط العريضة لأسلوبي في تناول هذا الموضوع. فأنا أتبنّى أولاً منظوراً يتسم بالتفاؤل والإيمان بقدرة الطلاب على التغير وإبداء المزيد من الحوافز، كما أنني أؤمن إيماناً جازماً بقدرة الآباء على مساعدة أبنائهم في ذلك. فلدى كل طالب، في رأيي، إمكانيات للتحسن، ولبذل أقصى ما لديه من طاقة، ولإبداء المزيد من الاهتمام بأعماله المدرسية، ولمواجهة أية نكسات أو ضغوط دراسية بفعالية أكبر. وقد تتساءل عن سبب تفاؤلي هذا حول إمكانية ارتقاء قدرات الطلاب فأقول إنني أعتمد أولاً على بحوث تربوية متميزة تمت على مدى عقود عدة. كما يمكنني أن أورد أمثلة عديدة حول طلاب تعاملت معهم شخصياً خلال السنوات العشر الماضية، حيث أبدى هؤلاء، شجاعة، ونالوا المساعدة الضرورية، فيما يتعلق بتغيير أساليب تعاملهم مع مسار دراستهم. كما يكفيني أن أستعيد نتائج تجربتي الشخصية كطالب كي أدرك بأن التغيير نحو الاحسن هو أمر ممكن.

**قصتي:**

كنت تلميذاً مجتهداً إلى حد كبير في المدرسة الابتدائية وفي المرحلة المبكرة من الإعدادية. لم أكن الأول في فصلي بل من بين نسبة الخمسة عشر طالباً الأوائل. غير أنني ما لبثت أن دخلت في مرحلة ما يطلق عليه «الجدب التحفيزي» للمرحلة

المتوسطة. لم أعد أستطيع السيطرة على إمكانياتي أو الاهتمام بأعمالي المدرسية. ولذا بدأت علاماتي تتدهور وأصبحت كثير الكلام وقليل الانتباه للدرس، ولم أعد أؤدي فروضي المدرسية كاملة. بدا لي أن مراحل دراستي ما تزال طويلة أمامي وأن مرحلتي الثانوية بدأت منذ زمن سحيق.

في أحد اجتماعات الآباء خلال نهاية مرحلتي المتوسطة، أبلغ المدرس أبي بأنني قد لا أتمكن من تجاوز السنتين الأخيرتين من المرحلة الثانوية. لم تكن تنقصني القدرات بل كنت أعاني من مشكلة في اقتناعي بضرورة الانكباب على الدراسة. ولم أعد أبذل الجهد اللازم أو أتبع الاستراتيجيات الدراسية الفعالة المطلوبة لتجاوز المراحل النهائية من الدراسة الثانوية. ولا شك أن جلّ التركيز في هذه السنوات الأخيرة، كما سيقول لك أيٌّ مدرس، إنما يكمن في الانكباب على الدراسة أكثر من تعلقه بقدرات الطالب الذاتية.

انتابني الفزع لملاحظات المدرس هذه، إذ كان اعتقادي هو أنني سأتجاوز هاتين السنتين. ولكنني، شأن معظم الطلاب، لم أكن أفكر في عواقب ما أفعل. تلك الملاحظات كانت بمثابة ناقوس الخطر الذي يقلب حياة المرء رأساً على عقب، وإن كانت مجرد خطوة أولى في طريق صعودي من جديد، وهو صعود ساعدني أبواي ومدرسيّ على تحقيقه، وهكذا نجحت في تحويل حياتي الأكاديمية، وما زلت أجدني مذهولاً للدور الهام الذي لعبه أبواي ومدرسيّ في تحقيق هذا التحول.

باختصار، تابعت دراستي في الجامعة بعد ذلك حيث أخذت أنال مراتب الشرف في علم نفس الأطفال. ثم ما لبثت أن استكملت شهادة الدكتوراه في علم النفس التربوي، مع التركيز على موضوع خلق الحوافز لدى الطلاب. وقد قضيت السنوات العشر الأخيرة في إجراء دراسات واختبارات حول موضوع تحفيز الطلاب حيث كنت أعمل على تماسٍ وثيق مع الطلبة والمدارس، وأجري ورشات عمل مع المدرسين لأبيّن لهم كيف يمكن لهم أن يرفعوا من مستوى الحوافز لدى طلابهم. كما كنت أعقد

جلسات مساندة يحضرها الآباء الذين يبدون اهتماماً بأساليب تحفيز أبنائهم، وأصبحت مغرماً بموضوع تحفيز الطلاب، ويسعدني أن أشارككم في هذا الكتاب بعض أفكاري وتجاربي وما تبين لي من أبحاثي.

**ما هو التحفيز وكيف نتعامل معه؟:**

التحفيز هو الطاقة والاندفاع الذي يبديه طفلكما لبذل أقصى جهده للدراسة بفعالية ولتحسين قدراته وإنجاز المطلوب منه على أكمل وجه ممكن.

يمكنني تقسيم التحفيز في الأفكار وأنماط السلوك التي تساعد على خلق الحوافز، وهو ما أطلق عليه مسمّى «دوافع التحفيز»، وتلك التي تعوق خلق هذه الحوافز، وأطلق عليها مسمّى «مثبطات» و«كوابح» التحفيز. أما الدوافع فهي تشمل أموراً مثل الإيمان بالذات والمثابرة والتخطيط، في حين تشمل المثباطات والكوابح أموراً مثل القلق والخوف من الفشل. ويشرح الفصل التالي من هذا الكتاب بالتفصيل جميع أنماط الدوافع والمثبطالت والكوابح حيث يركز على سبل تعزيز الدوافع وتخفيف المثبطات والكوابح في حياة طفلك.

ماذا يمكنك أن تفعل لخلق الحوافز لدى الطفل؟ يمكنك أن تفعل الكثير، ومن شأن الأمور التالية أن تعزز حوافزه:

- رفع مستوى إيمانه بذاته وبناء المزيد من النجاحات في حياته.
- تعزيز إيمان الطفل بقيمة المدرسة.
- تطوير تركيزه على التعلّم ومساعدته على الوصول إلى أفضل ما عنده.
- مساعدته على الدراسة بصورة أكثر فعالية.

- مساعدة الطفل على التخطيط لأداء أعماله المدرسية ومواد دراسته ومراقبة نتائج العملية الدراسية التي ينتهجها.
- تعزيز قدرته على المثابرة.
- بناء إمكانيات الطفل على التحكم بقدرته على تحقيق النجاح.
- الحد من قلق الطفل وتخوفه من الاختبارات والامتحانات.
- الحد من مخاوفه من احتمالات الفشل وتعزيز تركيزه على مسألة النجاح.
- التخفيف من محاولات التخريب على النفس لديه.
- بناء علاقة متينة مع ابنك.

يمكن لتوجيهاتك ومساندتك أن يساعدا ابنك على التخلص من أنماط التفكير والسلوك المثبطين اللذين سبق له اكتسابهما. وليس من غير المألوف بالنسبة للطلاب أن يواجهوا أوقاتاً حرجة في مدارسهم أو حياتهم الدراسية، ثم ما يلبثوا أن يتوصلوا إلى أساليب أفضل في التفكير حول كيفية التعامل مع دراستهم. بل إن من شأن العمل على تجاوز المراحل الحرجة في حد ذاته أن يعمل على بناء مهارات قيّمة تفيد الطالب في تجاوز أية تحديات أخرى قد يواجهها بحيث يستطيع التقدم في دراسته في المستقبل.

## أهمية التحفيز:

نقول لأبنائنا باستمرار: إن من الواجب أن تكون لديهم حوافز أكثر. كما أن الكثيرين من الأطفال قد يوافقون بأن من الأفضل لهم أن يملكوا حوافز أكبر. وحين يتقصَّى المدرسون الأسباب التي تجعل أداء طالب ما سيئاً، فإن أحد العوامل الأولى التي يتوصلون إليها عادة هي افتقاره للحوافز الكافية.

تظهر الأبحاث، كما سيقول لك أي مدرس: إن التحفيز لا يؤدي فقط إلى تحقيق نتائج أفضل في أعمال الطالب المدرسية وإلى تحسين سلوكه ورفع مستوى دراسته، بل يجعل كذلك الرحلة الدراسية رحلة أسعد وأكثر توفيراً لمشاعر الرضا وتحقيق

الذات. ويدأب الآباء على القول: إن السعادة ترفرف على البيت ويصبح مكاناً يسوده انسجام أكبر حين يظهر ابنهم روح المسؤولية ويرافق زملاء لديهم الحوافز لتحقيق النجاح. بل إن الطفل سيقول لك في هذه الحالة: بأنه يشعر بثقة وتفاؤل أكبر، كما أن استمتاعه بالمدرسة يزيد يوماً بعد يوم.

## تأثير الآباء على خلق الحوافز لدى الطفل:

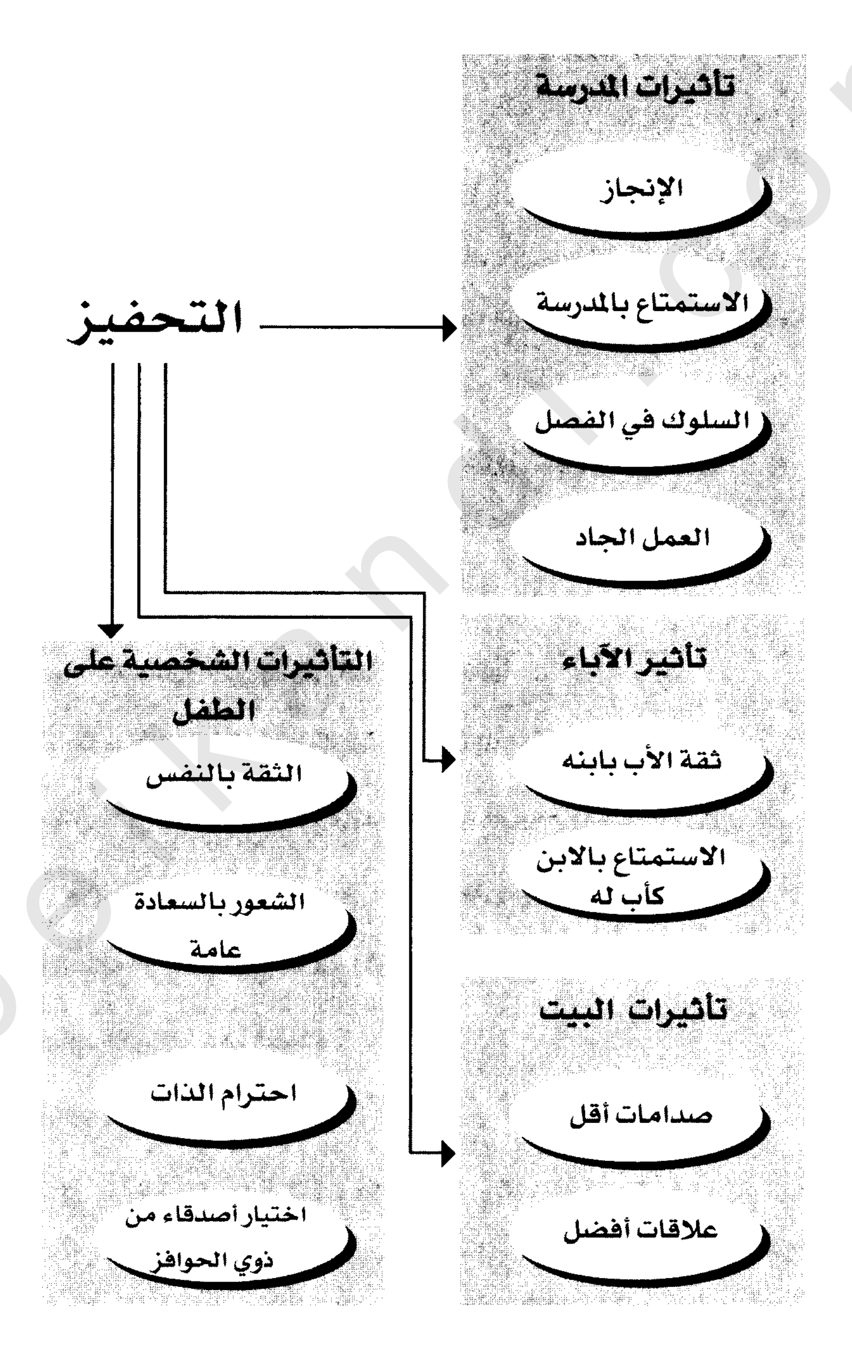
هنالك عوامل عديدة تؤثر على ما لدى طفلك من حوافز منها أصدقاؤه، ومعلموه وحياته المدرسية عامة. وإلى جانب هذه المؤثرات فإن ما يجري في البيت إنما يحدث تأثيراً هائلاً على مدى تحفيز الطفل.

يأتي تأثيرك على ما لدى ابنك من حوافز عن طريق سبل متعددة منها:

- مدى تأكيدك على ما لدى طفلك من حوافز.
- قناعتك أنت شخصياً بقيمة التعليم.
- الظروف المدرسية التي يدرس الطفل في ظلها.
- حجم ونمط الضغط الذي تمارسه على طفلك كي ينجح.
- الرسائل التي يتلقاها طفلك منك بالنسبة للنجاح ومعنى أن يكون ناجحاً.
- مدى تركيزك على النواقص لدى طفلك وعلى نواحي قوته.
- مقارنتك له أو عدم مقارنته مع الأطفال الآخرين.
- الأهداف التي تنشدها لطفلك.
- توقعاتك بشأن طفلك.

تترك كل من هذه العوامل تأثيرها على نفس طفلك ومدى ثقته بنفسه، وعلى مدى تفاؤله واهتمامه بالمدرسة وعلى رغبته في إظهار جميع ما لديه من قدرات كامنة. كل هذه العوامل هي مفاتيح تساعدك على إطلاق ما لدى ابنك من قدرات.

## بعض تأثيرات التحفيز



### ما الذي نستهدفه؟:

هناك عادة ثلاث فئات من الطلبة، وهدفنا كآباء وأمهات هو مساعدة أبنائنا على الخروج من فئة لا تساعدهم كثيراً على أداء واجباتهم إلى فئة أخرى من شأنها أن تطلق أفضل ما لديهم، وتحملهم على التركيز على العملية التعليمية وتحفزهم على الاستمتاع بالمدرسة والاهتمام بها.

الفئة الأولى، هي تلك التي تتقبل الفشل وتتكون من أولئك الطلبة الذين يملكون أقل قدر من الحوافز. والطلبة الذين يتقبلون الفشل لا يحاولون بذل أقصى ما لديهم من جهد، ويواجهون دائماً خطر الفصل من المدرسة (أو طردهم منها)، ويقلعون عن أداء أعمالهم المدرسية وعن الدراسة، ويمتنعون عن المشاركة في الفصل ويتصرفون وكأنهم قد أسقطوا في أيديهم نهائياً. لا شك بأننا نريد إخراج طفلنا من هذه الفئة إن كان تصنيفه يدخل فيها.

أما الفئة الثانية فهي تلك التي تتجنب الفشل وهي الأوسع انتشاراً بين الطلبة. هؤلاء الطلاب يخشون الفشل، وإذا كانوا يؤدون أية واجبات مدرسية فهم إنما يفعلون ذلك بشكل أساسي لكي يتجنبوا الحصول على علامات متدنية ويخيبوا بالتالي آمال ذويهم ومدرسيهم أو يوصفوا «بالأغبياء». أسوأ ما يمكن أن يتوصل إليه من يتجنبون الفشل هو أن رحلتهم الدراسية لا تتسم بالكثير من السعادة. فالمدرسة والاختبارات والامتحانات والفروض الدراسية كلها تثير لدى هؤلاء الطلبة مشاعر القلق والخوف والتشاؤم، إذ يغمرهم الشك بأنفسهم، والجهد الذي يبذلونه إنما يستهدف غالباً محاولة التأكد من عدم تحقق كل ما كان لديهم من شكوك بأنفسهم.

يشير لي بعض الآباء أن القليل من الخوف هو ثمن ضئيل يدفعه الطالب لقاء تحقيقه نتائج جيدة. غير أنني أجيبهم بأن من يتجنب الفشل قد يحقق نتائج جيدة ولكنه سيعاني من عدم الاستقرار لدى مواجهة أية نكسات أو ضغوط.

فحصول الطالب على علامات متدنية، أو تلقية ملاحظات سلبية على نتائجه، أو ممارسة ضغوط مبالغ فيها عليه إنما تثير لديه مشاعر الشك بنفسه. كما أن مواجهة مثل هؤلاء الطلاب نكسة أخرى من شأنها أن تعرضهم لخطر الاقتراب خطوة أخرى من الفئة الأولى التي تتقبل الفشل، وبذلك يكفون عن أية محاولة لتحقيق النجاح.

الفئة الثالثة هي تلك التي تجاهد لتحقيق النجاح والتي يسعى هذا الكتاب لتشجيعها. والطالب الذي يجاهد لتحقيق النجاح إنما يحقق ذلك بتركيز جهده على تحقيق هذا الهدف، وهو يقف في موقف معاكس لذلك الذي يحاول تجنب الفشل والذي يمكنه أن يحقق النجاح أيضاً، وإن كان يفعل ذلك بهدف تجنب الفشل. قد تبدو الفروق غير محسوسة ولكنها فروق دراماتيكية، فروق بين طلاب يحددون لأنفسهم هدفاً إيجابياً ويتطلعون إلى الأمام دائماً ويبذلون أقصى ما في طاقتهم وبكل قوة وحميّة، وبين أولئك الذي يفزعون من احتمال الفشل، ويبدون تشاؤماً وقلقاً، ويختلسون النظر حولهم خوفاً من الذئاب التي تلاحقهم وتكاد تنهشهم. إنه الفرق بين طالب يستمتع برحلته الدراسية ويواجه التحديات بقوة وحماس، وبين طالب يواجه أوقاتاً عصيبة طوال مسيرته ويتمنى دوماً أن تتضاءل التحديات التي يواجهها. وأود هنا التأكيد على نقطة هامة جداً وهي أن من يتوقون للنجاح موجودون في مختلف مستويات القدرات الدراسية التي يحققونها. فإذا كان ابنك يصنف في مستوى الطلاب المتوسطين ولكنه يبذل أقصى ما لديه من جهد ويتطلع لتحسين أدائه على أفضل وجه ممكن فإنه من الممكن اعتباره ضمن فئة التواقين للنجاح.

الجدول المنشور في الصفحة التالية يلخص كلاً من هذه الفئات. التواقون للنجاح موجودون، وجانب كبير من تركيزهم على النجاح إنما يتعلمونه في البيت. سأبيّن لك كيف تساند طفلك وتساعده على الانتقال من موقف تقبّل الفشل أو تجنب الفشل في الدراسة والمدرسة إلى طريق ينقله لموقف التواقين للنجاح في تعامله مع أمور دراسته. هذا هو أمر ممكن، ويدهشني دائماً ما يبديه الطلبة وذووهم من قدرة على

التحول. ولذا فإنني متفائل بأنك وابنك قادران على تحقيق هذا التحول أيضاً. قد يتطلب الأمر التزاماً متوسط الأجل أو طويل الأجل من جانب بعض الآباء والطلاب، غير أنه التزام يستحق المحاولة.

## المرونة الأكاديمية ــ من المقومات الحيوية:

قبل الانتقال إلى الفصل التالي للبحث بصورة أدق في موضوع خلق الحوافز أود أن أقدم باختصار أحد المكونات الهامة في حياة الطفل المدرسية وهي: المرونة الأكاديمية. والمرونة تعبير يشير إلى طريق مواجهة شخص ما للضغوط والأوقات الصعبة والانتكاسات والتحديات. وتجري حالياً الكثير من البحوث التي تتقصى الأسباب التي تمكّن بعض الأطفال من الارتقاء فوق ظروف تربيتهم الصعبة وكذلك ظروف الفقر والتعليم السيء وإساءة المعاملة بحيث يتمكنون من تحقيق حياة سعيدة وصحية. يطلق الباحثون على هذه الفئة من الطلاب صفة «المرنين».

رأيت خلال عملي طلاباً يواجهون بنجاح حالات الفشل والعلامات المتدنية والضغوط الدراسية وتلك التي يتعرضون لها. فهم لا ينهزمون أمام هذه الأوضاع المعاكسة، بل يجابهونها بثقة وبضبط للنفس وبحميّة. وصفي لهؤلاء الطلاب هو أنهم مرنون من الناحية الأكاديمية.

# الفئات التحفيزية لدى الطلاب

| فئة التحفيز | صفاتها |
|---|---|
| التواقون للنجاح | • يتمتع بمستوى مرتفع من احترام الذات.<br>• يتمتع بثقة في النفس.<br>• يحقق النجاح بالتركيز على النجاح.<br>• لا تهزمه الانتكاسات.<br>• يستمتع بمواجهة التحديات.<br>• يستمتع بالعمل الجدي. |
| متجنبو الفشل | • يشك بنفسه بشدة.<br>• يعاني من القلق.<br>• يمكنه النجاح ولكن دافعه تجنب الفشل.<br>• قد تتغلب عليه الانتكاسات.<br>• يفزعه التحدي.<br>• لا يستمتع بالعمل الجدي |
| متقبلو الفشل | • يعاني من ضعف الإيمان بالذات.<br>• لا يبدي اهتماماً أو التزاماً.<br>• يظهر التشاؤم.<br>• يتقبل الفشل.<br>• لا يتقبل التحديات.<br>• لا يحاول. |

رأيت العديد من الطلبة ممن يتمتعون بالذكاء ويملكون الحوافز يهتزون لدى مواجهتهم أوضاعاً صعبة. فهم يستصعبون تقبل العلامات المتدنية والتعليقات السلبية من معلميهم حول نتائجهم والضغوط التي يتعرضون لها إضافة إلى ضغط الدراسة. كان من الصعب عليّ أن أفهم مشكلة هؤلاء الطلاب في البداية، حيث كنت أعتقد بأن الطالب الذكي الذي يملك الحوافز قادر على مواجهة التحديات أو المواقف المعاكسة. غير أنه ما لبث أن اتضح لي بأن هناك عاملاً آخر يحتاجه الطفل ليصبح طالباً فعّالاً مكتمل الشخصية وهو المرونة الأكاديمية وهي، كما قلنا من قبل، القدرة على التعامل بفعالية مع الانتكاسات والضغوط، والعلامات المتدنية، والملاحظات السلبية والضغوط الدراسية ضمن جو المدرسة.

الطالب الذي يملك الحوافز ويتمتع بالمرونة الأكاديمية هو طالب مكتمل الشخصية. فلديه الطاقة والدافع لبذل أقصى جهوده وللدراسة الفعالة. كما أنه قادر على مواجهة الصعوبات.

**الحوافز** + **المرونة الأكاديمية** = **طالب مكتمل الشخصية.**

وعلى هذا الأساس فإننا لا نريد لطفلنا أن يملك الحوافز فحسب بل أن يكون كذلك قادراً على مواجهة الظروف الصعبة. يلعب ذوو الطالب دوراً كبيراً في تطوير وتعزيز المرونة الأكاديمية لدى ابنهم. وكما يبين هذا الكتاب فإن هنالك سبلاً مباشرة لتعزيز قدرات الطلاب.

## عندما تقرأ هذا الكتاب:

هناك بعض المبادئ العامة التي أناقشها هنا وأود أن تتذكروها لدى قراءة هذا الكتاب.

### الأطفال يختلفون في أساليب استجابتهم:

قد يكون تأثير هذا الكتاب على الآباء الذين يقرأونه تأثيراً دراماتيكياً بالنسبة لبعض الأطفال، بينما لا يكون هذا التأثير واضحاً بالنسبة لأطفال آخرين بحيث قد تظن بأن طفلك لم يحقق تغيراً كبيراً. غير أن عليك ألا تقلل من شأن تلك

التـأثيـرات غـيـر الواضـحـة إذ يمكن للأطفـال أن يطووا في داخلهم فكرة ما؛ لكي يستعيدوها ويطلقوها في الأوقات غير المتوقعة. فالتغيير الصغير الآن قد يعني تغييرات هامة فيما بعد، ولقد صدق الأديب الأميركي «مارك توين» حين قال: «العادة هي العادة ولا يمكننا أن نلقي بها ببساطة من الشباك بل يجب أن ننتزعها بالملاطفة والتملق لكي تهبط السلم درجة درجة».

### إن افتقر ابنك للحوافز فهذا لا يعني أنه سيئ

لا تسمح لنفسك بالدخول في شرك الربط بين سلوك ابنك وبين قيمته كإنسان، وسأحاول فيما بعد أن أبيّن أن من شأن ذلك أن يقضي على حوافزه. من المهم أن توجه إيحاءات إيجابية إلى طفلك حول قيمته كشخص حتى لو كنت غير مرتاح داخلياً إزاء ما لديه من حوافز.

### لدى كل طفل نقاط تحفيزية قوية

لم أصادف حتى الآن طفلاً يفتقر افتقاراً كلياً لأي درجة من التحفيز. فلدى كل طفل بعض ملامح القوة، وهذه هي النوافذ التي يمكنك من خلالها زيادة سمات التحفيز لديه. عليك ألا تتغافل عن نواحي القوة لدى طفلك فهي عبارة عن قاعدة انطلاق للنجاح.

### لا بدّ من مساندة الطلاب المتميزين

قد ننسى ونحن نركز أنظارنا على الطلبة الذين يفتقرون للحوافز أن الطلبة المجتهدين يحتاجون أيضاً للمساندة والتشجيع. وهذا يعني التعرف على نقاط القوة لدى الطلاب الجيدين، وأسباب كون هذه النقاط نقاط قوة، واساليب الحفاظ عليها بل وللبناء عليها.

### لن تكون جميع محتويات هذا الكتاب ملائمة لطفلك

أقدم في هذا الكتاب العديد من الأفكار والاستراتيجيات. غير أنني سأتحول إلى مجرد شخص حالم إن ظننت بأنها جميعاً ستلائم طفلك وبيتك. فمختلف الأطفال ومختلف البيوت تلائمها استراتيجيات وأفكار متباينة، وأنت الأكثر دراية

بشؤون طفلك وما يمكن أن يمثل هدفاً واقعياً وقابلاً للتطبيق حين تحاول دعم حوافزه وتنشيطها. إن الهدف من هذا الكتاب هو تقديم الكثير من الأفكار والاستراتيجيات بحيث توفر لك طيفاً واسعاً وجيداً تستطيع اختيار ما تستنسبه منه، وأن تجد أفكاراً واستراتيجيات احتياطية إن لم تنجح تلك التي جرّبتها. وهذا يعني أيضاً أن أمامك فرصاً لتكييف، أو تحويل بعض الاستراتيجيات بحيث تصبح أكثر ملاءمة لك ولطفلك.

ركّز على تنفيذ أمور قليلة تنفيذاً حسناً بدلاً من تنفيذ الكثير بصورة سيئة: يحوي هذا الكتاب العديد من الأفكار والاستراتيجيات، غير أن من غير الواقعي لك أن تستخدمها جميعاً. وتجدر الإشارة إلى أنني حين أتحدث إلي ذوي الطلاب في المدارس وأعرض عشر أو خمس عشرة استراتيجية يمكنهم استخدامها لتعزيز الحوافز لدى أبنائهم يبدون الكثير من الحماس لاستخدامها. ولكنني أبلغهم قبل انصرافهم لاختبار فعالية ما اكتسبوه من معلومات بأن عليهم تجربة استراتيجيات قليلة وليس استراتيجيات متعددة، على أن يحاولوا تطبيقها بفعالية وبمثابرة. فمن المهم أن تتوفر بداية صلبة وناجحة لعملك مع ابنك، ويتم ذلك عن طريق التركيز الشديد، وبالقيام بعمل ناجح معتمداً على عدد قليل من الاستراتيجيات الصغيرة القابلة للتطبيق العملي.

### لست والداً سيئاً إن كان ولدك يفتقر للحوافز

يود معظم الآباء تقديم أفضل ما لديهم لأبنائهم. غير أنه تبيّن لي نتيجة لأبحاثي حول الآباء أنهم قد يفتقرون للدراية وللثقة اللتين تمكنانهم من تقديم أفضل ما في طاقتهم لأبنائهم. وهدفي من هذا الكتاب هو تزويدك بالمعرفة والثقة بحيث تستطيع تقديم الأفضل لابنك فيما يتعلق بخلق الحوافز لديه.

### ليس هناك حل سحري

لن أخدعك، فليس هناك حل سحري. فتعزيز حوافز ابنك يتطلب منك في معظم الأحوال الكثير من الوقت والجهد والمرونة والالتزام على المدى المتوسط والطويل.

**اخلط علف الحصان بالملح لتثير عطشه**

لا يمكنك أن تدرس نيابة عن ابنك، كما أنك لا بدّ وقد اكتشفت بأنك لا تستطيع إجباره على عمل شيء لا يريد في الواقع أن يفعله. ولكن يمكنك بالتأكيد وضع الأسس التي تجعل طفلاً ما أكثر اهتماماً بالتعلم ورغبةً في بذل المزيد من الجهد من غيره. ولذا فإنك، وإن كنت لا تستطيع إجبار حصان على شرب الماء بعد أن تقتاده إلى الينبوع فلا شك أنك تستطيع أن ترش الملح على طعامه لكي تثير عطشه.

**الحياة الواقعية تختلف عما يصوره الخبراء في كتبهم.**

لقد لجأت لبعض التعميم في هذا الكتاب بهدف تأمين نوع من السهولة والوضوح فيه. كما عمدت لتقديم الاستراتيجيات التي اقترحتها بأساليب تبدو سهلة التنفيذ وهي على الورق وإن كانت أكثر صعوبة لدى التطبيق العملي. ولذا فإنني أنهي كل فصل من الفصول بقسم يحمل عنوان: «الحياة في عالم الواقع» أحاول فيه المزج بين العالم الواقعي وبين ما حاولت مناقشته في ذلك الفصل.

**إن لم تتمكن من خلق الحوافز التي تودها لدى ابنك فهذا لا يعني فشلك**

قد يردد الأب مقولة ما لابنه خمس أو عشر مرات دون أن يبدو عليه أنه فهم ما يقصد، بينما قد يقول آخر نفس المقولة مرة واحدة فيلقى استجابة فورية. غير أنه يمكن لما تضمنه هذا الكتاب أن يغرس في ذهن ابنك فكرة لا تحتاج إلا إلى الحافز أو الظروف المناسبة الأخرى لكي تثمر وتؤتي أكلها.

## إيجاز للفصل

أوجزنا في هذا الفصل تقدمة حول خلق الحوافز ومعناها ومدى أهميتها. وللحوافز تأثير على الكثير من النتائج التعليمية الهامة، كما أنها مهمة كأهداف في حد ذاتها. ومن المهم أن ندرك بأن زيادة الحوافز ودعمها أمر يمكن تحقيقه عن طريق اتباع بعض الاستراتيجيات الواضحة والتي تتواءم مع المنطق السليم.

يصف هذا الكتاب تلك الاستراتيجيات وكيفية استخدامها لتنظيم حياة ابنك. وبما أن أساليب خلق الحوافز قابلة للتعلم وللتغير، فإنني أشجعك على أن تكون متفائلاً فيما يتعلق بطفلك، وأن تتذكر بأنه حتى التغيرات الضئيلة وغير المرئية يمكنها أن تحدث فارقاً كبيراً في حياة طفلك في مستقبل أيامه.

## النقاط الخمس الأساسية في الفصل الأول

١- التحفيز هو الطاقة وقوة الدفع المتوفران لدى ابنك لحثه على بذل قصارى جهده، وللدراسة بفعالية، وللارتقاء وللعمل بأقصى قدراته.

٢- يؤدي التحفيز إلى تحقيق أفضل النتائج في أعمال الطالب المدرسية، كما يجعل من رحلة الدراسة رحلة ممتعة توفر له الشعور بالرضى وتحقيق الذات.

٣- يمكن تعلّم أساليب التحفيز وتغييرها، ويمكن لكل طالب أن يتغير، وأن يعمل بطريقة أكثر فعالية، وأن يظهر اهتماماً أكبر بأعماله المدرسية، وأن يحقق أفضل ما في إمكانه.

٤- من المهم أيضاً تطوير قدرة ابنك على مواجهة النكسات، وعلى تدني أدائه المدرسي، وعلى التعليقات السلبية على مستوى أدائه وكذلك التغلب على الضغوط المدرسية، وهو ما نسميه المرونة الأكاديمية.

٥- يستطيع ذوو الطالب أن يلعبوا دوراً مؤثراً في خلق الحوافز لديه وفي زيادة مرونته الأكاديمية.

## الفصل الثاني

# الدوافع والمثبطات والكوابح

سأصف في هذا الفصل المكونات الرئيسية لعملية خلق الحوافز. وسأوفر لك الفرصة لاختبار مدى ما يتمتع به ابنك من حوافز، وستكون العلامات التي تعطيها لابنك طريقة حسنة للتعرف على نواحي القوة لديه، وكذلك بعض مناحي التحفيز التي يمكن تحسينها.

### تقديم للدوافع والمثبطات والكوابح:

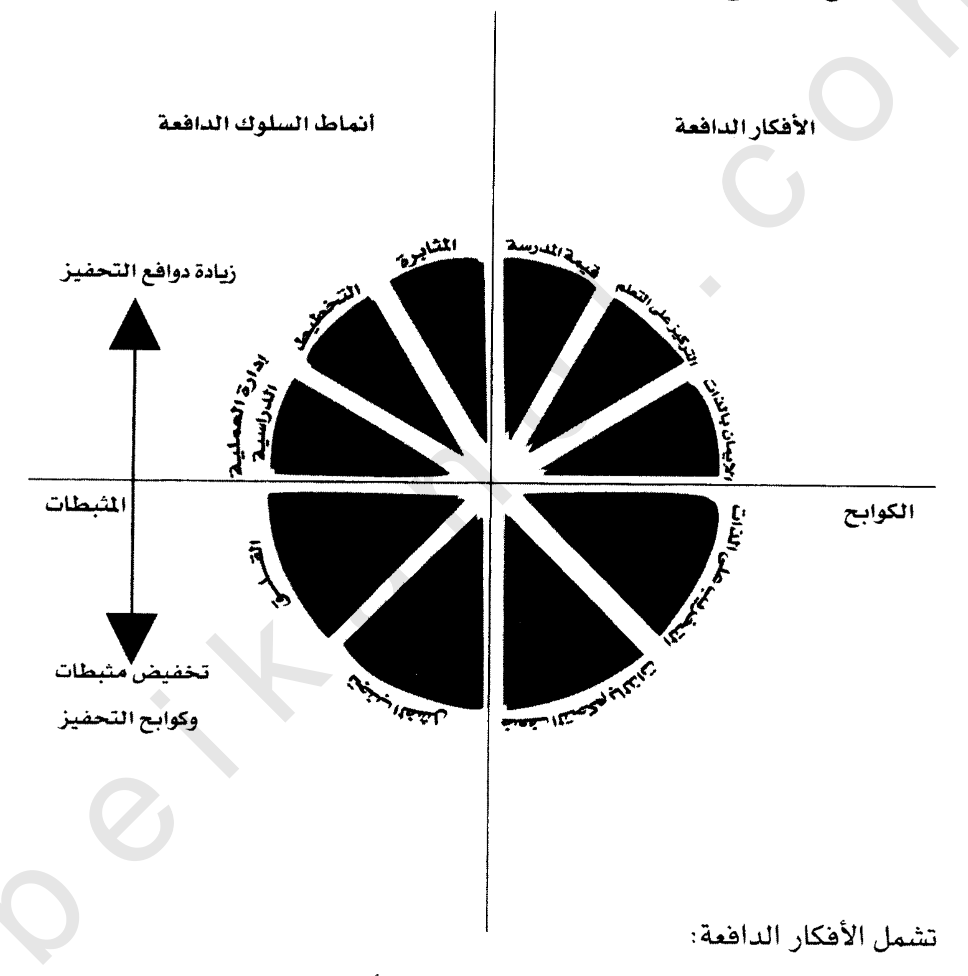
ذكرت من قبل أن عملية التحفيز تتشكل من مكونات عدة، حيث تنقسم بين تلك التي تحسّن من تحفيز وإنجاز طفلك، وتلك التي تحد من تحفيزه وإنجازه، وثالثة تخفض من هذه الحوافز والإنجازات. أطلق على تلك الأقسام التي تحسّن تحفيز طفلك مسمّى «الدوافع»، وتلك التي تحدّ منها «الكوابح» والتي تخفضها «المثبطات». ونحن دون ريب نريد أن نرفع من مستوى الدوافع ونخفض في آن معاً من الكوابح والمثبطات.



الأفكار الدافعة هي تلك الأفكار والمواقف وأنماط السلوك التي تساعد الطلاب على زيادة ما لديهم من حوافز وما يحققونه من إنجازات. أما الكوابح والمثبطات فهي الأفكار والمواقف وأنماط السلوك غير المساعدة والتي تحد أو تخفض من مستوى ما لدى الطلاب من حوافز وما يحققونه من إنجازات.

## الدوافع والكوابح والمثبطات العشرة التي تؤثر على تحفيز الطلاب:

استطعت من خلال أبحاثي وعملي مع الطلاب أن أحدد عشر وحدات أساسية من الدوافع والكوابح والمثبطات يظهرها الرسم المبين أدناه:




تشمل الأفكار الدافعة:

- الإيمان بالذات (إيمان الشخص بقدرته على الأداء الجيد).
- الإيمان بقيمة المدرسة (إيمانه بأن المدرسة مفيدة وهامة).
- التركيز على التعلّم (التركيز على أداء الواجبات المطلوبة بشكل جيد وتحسين وتطوير معارف ومهارات جديدة).

تشمل أنماط السلوك الدافعة:

- التخطيط (التخطيط لأداء الفروض المدرسية والدراسة ومراقبة مدى التقدم).
- إدارة العملية الدراسية (تنظيم عملية الدراسة بحيث تتم ضمن أفضل الشروط).
- المثابرة (إظهار روح المثابرة في وجه التحديات أو الأعمال الدراسية الصعبة).

تشمل المثبطات:

- القلق (انشغال البال والعصبية أثناء فترة الاستعداد لكتابة المواضيع ولأداء الاختبارات والامتحانات أو أثناء أدائها).
- تجنب الفشل (الخوف من الفشل والتركيز على تجنب الفشل بشكل أساسي).

تشمل أنماط السلوك المثبطة:

- ضعف التحكم بالذات (اعتقاد الطالب بتدني قدرته على المحافظة على نجاحه أو على تجنب الفشل).
- التخريب على الذات (تخفيض فرص النجاح باتباع أنماط سلوك تقوم على التأجيل والتسويف، وإضاعة الوقت وقلة الدراسة إلخ...).

## اختبار سريع لحوافز ابنك:

يجدر بك قبل قراءة ما نقدمه من أفكار واستراتيجيات تستخدمها لدفع حوافز ابنك قدماً إلى الأمام أن تتقصى مدى ما يتمتع به من حوافز، وهذا يعني معرفة أكبر بنواحي القوة لدى ابنك وتلك التي يمكن تحسينها. وأفضل طريقة لتحقيق ذلك هي إجراء اختبار سريع لمدى ما يملكه ابنك من حوافز.

يوفر الاختبار الذي نقدمه في الصفحة التالية الفرصة لك لتقييم وضع ابنك فيما يخص كل نمط من أنماط الدوافع والكوابح والمثبطات. ارسم دائرة حول أحد الأرقام المذكورة إزاء كل بند، وهي تتدرج من الرقم (١) (لا أوافق بتاتاً) إلى الرقم

(٥) (أوافق بشدة). اقرأ كل جملة بعناية ثم ارسم دائرة حول الإجابة التي تعتقد أنها تتناسب مع وضع ابنك. ابذل قصارى جهدك لكي تحول دون أن تؤثر عواطفك على إجابتك عندما تفكر بابنك. كن موضوعياً قدر ما تستطيع.

وقد يختلف وضع ابنك من يوم لآخر، ومن مادة دراسية إلى أخرى، وعليك في هذه الحالة أن تحدد تقييماً إجمالياً لوضعه.

# اختبر درجة تحفيز ابنك

| الدوافع | لا أوافق بتاتاً | لاأوافق | امتنع عن الموافقة أو عدم الموافقة | أوافق | أوافق بشدة | الدافع |
|---|---|---|---|---|---|---|
| يعتقد ابني بأنه يستطيع أداء فروضه المدرسية بشكل جيد. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | الإيمان بالذات |
| يعتقد ابني بأن ما يدرسه في المدرسة مهم ومفيد. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | تقييم المدرسة |
| يركز ابني على التعلم والتحسن أكثر من تركيزه على التفوق على أقرانه واحتلال المرتبة الأولى. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | التركيز على التعلم |
| يخطط ابني لأساليب أدائه لفروضه المدرسية ويراقب مدى تقدمه. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | التخطيط |
| يستخدم ابني أوقات الدراسة بشكل جيد ويحاول الدراسة في ظل الظروف التي تمكنه من إظهار أفضل ماعنده. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | إدارة العملية الدراسية |
| يثابر ابني على أداء فروضه المدرسية حتى إن مثلت تحدياً لقدراته وشكلت صعوبة له. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | المثابرة |

* العلامات الأعلى تدل على بعض نواحي القوة لدى ابنك.

* العلامات الأدنى تدل على النواحي التي يمكن لطفلك أن يتحسن فيها.

| المثبطات | لا أوافق بتاتاً | لاأوافق | امتنع عن الموافقة أو عدم الموافقة | أوافق | أوافق بشدة | الكوابح |
|---|---|---|---|---|---|---|
| يبدي ابني قلقاً فيما يتعلق باختباراته وفروضه المدرسية. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | قلق |
| يؤدي ابني فروضه المدرسية لتجنب الفشل أو استهجان مدرسيه وذويه. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | تجنب الفشل |

* العلامات الأدنى تدل على بعض نواحي القوة لدى ابنك.
* العلامات الأعلى تدل على النواحي التي يمكن لطفلك أن يتحسن فيها.

| الكوابح | لا أوافق بتاتاً | لاأوافق | امتنع عن الموافقة أو عدم الموافقة | أوافق | أوافق بشدة | المثبطات |
|---|---|---|---|---|---|---|
| لا يفكر ابني بأن بإمكانه التحكم بأدائه المدرسي إلى درجة كبيرة. | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | تحكم ضعيف |
| يبدو أن ابني يخفض من فرص حسن أدائه المدرسي (مثلاً، يضيع وقته، لا يدرس، يشاغب على الآخرين، يؤجل). | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | تخريب على الذات |

* العلامات الأدنى تدل على بعض نواحي القوة لدى ابنك.
* العلامات الأعلى تدل على النواحي التي يمكن لطفلك أن يتحسن فيها.

**كيف تفهم العلامات التي يحصل عليها ابنك:**

يحاول الجدول الأول قياس كل بند من بنود الدوافع لدى ابنك، وهدفك هو أن يحصل ابنك على علامات مرتفعة في هذا المجال، والدوافع التي يسجل فيها ابنك علامات عالية تمثل نقاط القوة لديه ويجب أن يكون هدفك إبقاءها عالية. أما بالنسبة لتلك التي يسجل فيها علامات متدنية فهي النواحي التي يمكنه أن يتحسن فيها ويجب أن يكون هدفك هو زيادة هذه الحوافز.

أما الجدولان الثاني والثالث فهي تقيس جميع الكوابح والمثبطات في حياة ابنك، ويجب أن يكون هدفك أن تكون هذه متدنية. والكوابح والمثبطات التي يسجل فيها ابنك علامات متدنية تمثل نقاط القوة لديه وعليك أن تحاول إبقاءها متدنية. أما تلك التي يسجل فيها علامات عالية فهي النواحي التي يمكنه أن يتحسّن فيها وعليك أن تستهدف تخفيض هذه الكوابح والمثبطات.

لا تفترض بأن ابنك يعي نقاط قوته. وأود هنا الإشارة إلى أنني لدى اختباري درجة التحفيز لدى الطلاب وحين أشير إلى نقاط قوتهم فإنني كثيراً ما أجدهم يندهشون عندما يدركون أن لديهم نقاط قوة. وحين أحدد بعض الدوافع الأكثر قوة في حياتهم فإنه يسعدني أن أرى صدورهم تنتفخ فخراً عندما يتبين لهم أن هناك نواحي في حياتهم المدرسية ليست بذلك السوء. إياك أن تغض النظر عن نقاط القوة لدى ابنك إذ إن اعترافك بهذه النقاط وإبرازها يبعث لديه شعوراً أفضل.

وأود الإشارة كذلك إلى أن مستوى التحفيز لدى الطلبة قد يتدنى لدى انتقالهم من المرحلة الابتدائية إلى الثانوية كما أظهرت أبحاث كثيرة. هناك أسباب وراء هذه الظاهرة، أولها أن الطلاب يظهرون ميلاً أكبر لمقارنة أنفسهم بالآخرين ويتبين لهم بالنتيجة في غالب الأحيان أن هنالك عدداً من الطلاب يتفوقون عليهم، مما يحول دون توفر الشعور الحسن لديهم. إضافة إلى ذلك يُتّبع في المرحلة الثانوية معيار إحصائي يضع الطلاب في تدرج تسلسلي فيما يتعلق بعلاماتهم، ومن شأن ذلك أن يخفض من

مستوى التحفيز، خصوصاً لدى أولئك الذين لا يحتلون مواقع قريبة من قمة الهرم التسلسلي. والأمر الثالث أن اهتمام المدرسين في المرحلة الثانوية يصبح أقل بالنسبة لكل طالب على حدة مما يهمّش بعض الطلاب الذين لا يجدون الاهتمام والعناية والمساعدة التي يحتاجونها.

وختاماً فإن هنالك نسبة من الأمور المجهولة ومن عدم الوضوح في المرحلة الثانوية مقارنة بالابتدائية، وسأبين فيما بعد أن من شأن ذلك أن يخفض من مستوى التحفيز، بل ويؤدي في بعض الأحيان إلى الشعور بالعجز.

تظهر الأبحاث أن تدني الحوافز يصل إلى أدنى مستوياته في منتصف المرحلة الثانوية ثم ما يلبث أن يبدأ في التعافي من جديد في السنوات الأخيرة من المرحلة الثانوية. ولذا فإن كنت تعتقد أن مستوى الحوافز لدى ابنك أخذ يتدنى بعد أن دخل المرحلة الثانوية فإنك ربما لا تكون تتخيل مجرد تخيلات. ويعالج هذا الكتاب معالجة مباشرة الأسباب التي تؤدي إلى تدني، بل إلى الهبوط العمودي المفاجيء لدى الشباب في مستوى التحفيز، كما يتحدث عما يمكنك أن تفعل إزاء ذلك.

## كيف تفعل الدوافع والكوابح والمثبطات فعلها؟

والآن، وبعد أن تكونت لديك فكرة أفضل حول أيٍّ الدوافع والكوابح والمثبطات هي التي يجب مساندتها أو تحسينها فقد يهمك أن تعرف بعض المعلومات حول كلٍ من وجوه التحفيز هذه. وسوف أصف هنا باختصار كلاً من الدوافع والكوابح والمثبطات وأثرها على أداء ابنك الدراسي، وأي الفصول يكتسب أهمية خاصة فيما يتعلق بها، وعليك بالتالي أن تقرأها لتفهم المزيد عنها.

### الإيمان بالذات

هو إيمان الطلاب بأنفسهم وبقدرتهم على فهم دروسهم وأداء متطلباتها بشكل جيد، وعلى مجابهة التحديات التي يواجهونها، وعلى بذل أقصى ما بوسعهم في تأدية واجباتهم. فإذا كان ابنك يتمتع بإيمان إيجابي بذاته فإنه سيؤدي واجباته

المدرسية الصعبة بكل ثقة وسيشعر بالتفاؤل، وسيبذل قصارى جهده وسيستمتع بالمدرسة. ولزيادة إيمان ابنك بنفسه أو الإبقاء على مستوى ما يتمتع به من إيمان بالذات قد يهمك أن تركز على الفصل الثالث من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز إيمان ابنك بذاته».

### التحكم بالأمور

يمتلك الطالب الإحساس بتحكمه بأموره حين يكون من الواضح له كيف يمكنه أداء أعماله بصورة جيدة وكيف يتجنب الأداء السيء. فإن كان تحكمه بأموره متدنياً فقد يشعر بالعجز أثناء أدائه لأعماله المدرسية. كما قد يفزع من الفشل وتتكون لديه أفكار سلبية حول قدرته على الأداء الجيد. فإن كنت تود دعم قدرة ابنك على التحكم بأموره فقد يهمك التركيز بشكل خاص على الفصل الرابع من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز إحساس ابنك بالتحكم بأموره».

### تقدير قيمة المدرسة

الطالب الذي يقدر قيمة المدرسة يؤمن بأن ما يتعلمه فيها مفيد ومهم ويتلاءم من اهتماماته. فإذا كان ابنك يقدر مدرسته حق قدرها فإنه ينحو للاهتمام بما يتعلمه ويظهر مثابرة عندما يتوجب عليه أداء فروض مدرسية صعبة، كما أنه يجد متعة في حياة المدرسة. ولبناء إيمان ابنك بقيمة المدرسة أو دعم ثقته العالية بها فقد ترغب بالتركيز بشكل خاص على الفصل الخامس من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز إيمان ابنك بقيمة المدرسة».

### التركيز على التعلّم

إذا كان ابنك يظهر تركيزاً قوياً على التعلم فإنه سيركز أثناء مسار العملية التعليمية ولدى حل المسائل العسيرة، وسينجح في تطوير مهاراته. والهدف الذي يرسمه الطالب لنفسه لحسن تركيزه لدى التعلم هو أن يكون أفضل طالب يمكنه

أن يكونه. فإذا كان ابنك يحسن التركيز أثناء العملية التعليمية فإنه سيستمتع بالتعلم وسيحسن أداء أعماله مستهدفاً الشعور بالرضا عن نفسه وليس الحصول على مكافأة معينة لقاء ذلك، كما سيستمتع بمواجهة التحديات. ولزيادة قدرة ابنك على التركيز على التعلم وللمحافظة على قدرته العالية على التركيز قد يهمك بشكل خاص أن تقرأ الفصل السادس من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز قدرة ابنك على التركيز لدى التعلم».

**التخطيط**

تدور قضية التخطيط حول قدرة الطالب على التخطيط لأداء فروضه المدرسية والدراسية، كما تتناول مدى قدرته على متابعة مدى تقدمه في هذا المضمار. فإذا كان ابنك يخطط لعملية أدائه لأعماله المدرسية فإنه سيشعر بالقدرة على التحكم بأمور أداء هذه الأعمال، كما سيظهر روح المثابرة لدى أداء المهمات والفروض التي يمثل أداؤها تحدياً بالنسبة له، وسيحسن استثمار وقته وقدراته. ولتطوير مهارات التخطيط لدى ابنك، أو للحفاظ على قدرته على التخطيط الفعال قد يهمك التركيز على الفصل السابع من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «مساعدة ابنك على أداء فروضه وعلى الدراسة».

**المثابرة**

تتعلق مسألة المثابرة بمتابعة الطلاب جهدهم لمحاولة التوصل إلى الإجابة الصحيحة أو فهم مسألة ما حتى وإن كانت صعبة أو تمثل تحدياً بالنسبة لهم. فإن كان طفلك يظهر مثابرة فإنه يحرص على تحديد أهداف فعالة له وينجز ما وطّن نفسه على إنجازه، ويظهر حافزاً للنجاح وقدرةً على حل المسائل التي يطلب منه حلها. ولتطوير قدرة ابنك على المثابرة أو للحفاظ على مستوى ما لديه من قدرة على المثابرة قد يهمك أن تركز بشكل خاص على الفصل الثامن من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تعزيز قدرات ابنك».

### القلق

القلق نوعان: الشعور «بالنرفزة» وانشغال البال. و«النرفزة» هي شعور الطالب بالاضطراب أو التوعك لدى تفكيره بأعماله المدرسية أو امتحاناته، أو لدى أدائه لها. أما انشغال البال فهو الخوف من عدم أدائه لأعماله المدرسية وفروضه وامتحاناته بشكل جيد. فإذا أبدى الطالب درجة عالية من القلق فسيجد صعوبة في التركيز والانتباه وتذكر ما تعلمه وفي أداء أعماله بصورة حسنة. وفيما يتعلق بالمدرسة فإن القلق من أداء الاختبارات هو أكثر أنماط القلق شيوعاً. ولتقليل نسبة القلق لدى ابنك أو للحفاظ على قدرته على الاسترخاء والتركيز قد يهمك أن تركز على الفصل التاسع من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان «تخفيف شعور ابنك بالقلق من أداء الاختبارات».

### تجنب الفشل

الطلاب الذين يتجنبون الفشل هم أولئك الذين يكون دافعهم الأساسي لأداء أعمالهم المدرسية هو تجنب الأداء الضعيف، أو وصمهم بان أداءهم ضعيف. فإذا كان الطلاب يتجنبون الفشل فهم يظهرون خوفاً من الرسوب ويشعرون بالتشاؤم والقلق عندما يفكرون بأعمالهم المدرسية أو أدائهم لها. ولمساعدة ابنك على التغلب على هذا الخوف من الفشل أو للحفاظ على تركيزه الناجح، وزيادة هذا التركيز قد يفيدك أن تركز على الفصل العاشر من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تخفيف مخاوف ابنك من الفشل».

### التخريب على الذات

يخرب الطلاب على أنفسهم عندما يقدمون على أفعال من شأنها أن تخفض من فرص تحقيقهم النجاح في المدرسة. ومن الأمثلة على ذلك تأجيل أداء الواجبات المدرسية أو إضاعة الوقت الذي يفترض فيهم أن يدرسوا خلاله ليؤدوا امتحاناً ما. فإن كان الطلاب هم من النمط الذي ينحو للتخريب على الذات فإنهم لا يشعرون

بالارتياح لوجودهم في المدرسة ولا يحققون ما تؤهلهم له إمكانياتهم الفعلية. للتقليل من آثار تخريب ابنك على نفسه أو للحفاظ على قدرته على الدراسة الفعّالة قد يهمك التركيز بشكل خاص على الفصل العاشر من هذا الكتاب والذي يحمل عنوان: «تخفيف مخاوف ابنك من الفشل».

أما الفصول الأخيرة من الكتاب فإنني أناقش فيها قضايا أخرى مهمة.

**القضية الأولى**: تتناول بناء علاقة جيدة مع ابنك. ولا بد لي من الإشارة هنا إلى أن ما يثير دهشتي، ويشجعني باستمرار لدى إجرائي أبحاثاً حول موضوع الأبوة /الأمومة وخلق الحوافز لدى الطلاب هو مدى الدعم الذي تشكله العلاقة الحميمة بين الآباء وأبنائهم فيما يخص خلق الحوافز الجيدة لدى الأبناء، ومدى الارتباط الوثيق بين هذين الأمرين لست أتحدث عن الأبوة المثالية التي قد لا تكون موجودة، بل عن علاقة صحية وإيجابية تتسم بالمساندة والاحترام المتبادل بين الآباء والأبناء. ولا شك بأن جانباً كبيراً من التحفيز لدى الطلاب ـ خاصة في المنزل ـ إنما ينبع من ذلك.

**القضية الثانية**: هي كيفية إعادة اجتذاب الطلاب غير الملتزمين. فمثل هؤلاء الطلاب إنما يغرقون في دوامة تتكرر باستمرار تتسم بضعف الأداء، ويبدو عليهم العجز الكلي في مواجهة التحديات والصعوبات، ويقدم هذا الفصل بعض الاستراتيجيات التي يمكن لذوي مثل هذا الطالب استخدامها لمساعدته على العودة إلى الدراسة.

أما **القضية الثالثة** التي اناقشها في الفصول الأخيرة، فهي الفروق بين الذكور والإناث من الطلاب في مضمار التحفيز، وأي الاستراتيجيات هي الأكثر فعالية بالنسبة للطلاب الذكور. هنالك الكثير من المعلومات حول تعليم وتربية هؤلاء الطلاب ويستعرض هذا الفصل تلك القضية.

**القضية الرابعة**: هي أساليب تحفيز الطلاب المتميزين والموهوبين (أو أولئك الذين يتمتعون بقدرات عالية). قد يكون أداء مثل هؤلاء الطلاب أدنى من قدراتهم الحقيقية. وقد يعود ذلك إلى فقدانهم للحافز الذي يدفعهم لتقديم

أفضل ما لديهم. ولهذا فإن ذلك الفصل الأخير يعالج كيفية استعادة مثل هؤلاء الطلاب لقدراتهم من جديد، وطرح تحديات أمامهم تتوازى مع ما لديهم من قدرات ومهارات، والإبقاء على اهتمامهم بالمدرسة وتوفير بيئة تعليمية توفر لهم إمكانية إبراز أفضل ما لديهم من قدرات.

**كيف تفعل الدوافع والكوابح والمثبطات فعلها في حياة الطلاب؟**

من المستحسن أن يكون لدينا نموذج يحتذى به من الدوافع والكوابح والمثبطات. ولست أشك في أنك توافقني الرأي بأن كل تلك الدوافع والكوابح والمثبطات العشرة التي ذكرناها تلعب دوراً مهماً في مسألة تحفيز الطالب. غير أنك عندما تدقق النظر في تفاصيل حياة الطلاب يمكنك عندئذ أن تدرك كيف يمكن لهذه العوامل آن تبرز إلى حيز الوجود.

أود هنا أن أعرض قصتيّ طالبين يمكنهما أن تبرزا دور هذه الدوافع والكوابح والمثبطات. غيّرتُ بعد تفاصيل قصتيهما بهدف إخفاء هوية الطالبين كما استخدمت اسمين مستعارين لهما (وهذا ما فعلته بالنسبة لأسماء جميع الطلاب الذين استخدمت قصصهم في هذا الكتاب). تتناول القصتان طالبة ذات أداء مرتفع وطالباً آخر ذا أداء متدنٍ، أي أنهما متعاكستان تماماً، وقد تبين لي أن معظم ذوي الطلاب يجدون في أطفالهم سمات هاتين القصتين.

**قصة نيكول:**

أداء نيكول في المدرسة ممتاز وهي تستمتع بوقتها فيها، وتتميز بارتفاع مستوى ما لديها من دوافع وتدني ما لديها من كوابح ومثبطات. تركز نيكول بشكل أساسي على عملية التعلم والارتقاء بمستواها أكثر مما تركز على التفوق على الآخرين أو مقارنة نفسها بهم، وهي تقول: «إذا استطعت أن أفهم مسالة ما بعد أن أبذل جهداً ذهنياً كبيراً فإنني أكون قد حققت تقدماً يثير لديّ إحساساً بالفخر والاعتزاز أكثر مما أحس به إن استطعت التفوق على طالب آخر».

تؤدي نيكول واجباتها المدرسية تبعاً لجدول منظم كانت قد حرصت على وضعه في بداية العام الدراسي. وهي تخطط لعملها، وتتابع أداءها بدقة وباستمرار، وتقول: «أحاول أن أكون منظمة. وعندما يطلب مني كتابة موضوع ما فإنني أقرأ كل ما يتصل به وأدوّن ملاحظاتي أثناء تلك القراءة، وأضع مخططاً للموضوع، وأحدد خطوطه العامة ومساره وأحرص على الالتزام بالموضوع بالعودة باستمرار إلى السؤال الذي يحمل العنوان».

تظهر نيكول مثابرة واضحة وهي تواجه التحديات وتقول: «استمر في المحاولة إلى أن أتوصل إلى النتيجة المطلوبة». كماتشعر بأنها تستطيع التحكم بأدائها لتحقق النجاح، وتضيف: «إنني أبذل الكثير من الجهد وبذلك يمكنني التحكم فيما يتوجب عليّ إنجازه». ولا تكترث نيكول للطريقة التي ينظر بها الآخرون لنتائجها، بل بالمستويات التي كانت قد حددتها مسبقاً لنفسها. وهي إن لم تقدم واجباً أو اختباراً بالمستوى الجيد فإنها لا تخشى التوجه إلى مدرسها لتسأل: «مالذي أهملته، وكيف لي أن أرفع من أدائي في المرة القادمة؟».

**قصة بيتر:**

أداء بيتر في المدرسة ليس حسناً ولن يستعيد أيام المدرسة وهو يشعر بارتياح. فأيام المدرسة تعج بالقلق والخوف والأداء المتدني والضغط والانزعاج. وبينما تركز نيكول على التعلم وعلى بذل كل ما في طاقتها من جهد، فإن بيتر يركز على مقارنة أدائه بالآخرين، وهو يقول: «ليس من المهم أن تتعلم أشياء كثيرة فليس هذا هو الغرض من الانتظام في المدرسة». وهذا يعاكس منحى نيكول التي لا تكترث برأي الآخرين بها. ولا يرجع بيتر إلى أستاذه قط طالباً المساعدة لأنه يخشى أن ينظر إليه على أنه الإنسان «غبي».

وفي حين تثابر نيكول على العمل لحل مسائل صعبة وتظل تحاول إلى أن تفهمها تماماً، يتبع بيتر منحى يختلف عنها حيث يقول: «أكتب أول ما يتبادر لذهني». وهو يخشى الرسوب، ولمواجهة هذا الوضع فهو يظهر تشاؤماً متعمداً بشأن أدائه في

المدرسة ويقول: «أحاول أن أكون متشائماً لأن هذا يحول دون شعوري بخيبة الأمل. وأعتقد أنك إن كنت تنظر للأمور نظرة متشائمة وكان أداؤك أسوأ مما يتوقع له فإن سقطتك ستكون أخف وطأة. إنك تحاول بذلك تخفيف وقع هذا السقوط». ومن الملفت للنظر أن تشاؤم بيتر ينبع من وضع بيته حيث كان أبواه يقولان له: «لا ترفع من مستوى طموحاتك كي لا ينتهي بك الامر للشعور بخيبة الأمل». ويضيف بيتر: «إنهما يحرصان دائماً على عدم إثارة آمالي كي لا أواجه خيبة الأمل».

وعلى العكس من نيكول التي تبدي قدرة قوية على التحكم بأمورها فإن بيتر يشعر بأنه قد أسقط في يده ويقول: «يمكنني العمل إلى حد الإجهاد، ومع ذلك أظل أعتقد بأنني سأرسب إن كان معلمي يريد لي أن أرسب. فالجهد الذي أبذله ليس ضماناً لي بأنني سأحصل على علامة عالية».

كما أنه، وعلى العكس من نيكول أيضاً والتي ترفع بسلوكها من فرص نجاحها، فإن بيتر يخرب على نفسه فيما يبدو حيث يقول: «حين يكون عليّ أداء واجب مدرسي أجدني ميالاً لمشاهدة التلفزيون أو الخروج». ويبدو أن خوفه من الفشل هو الدافع الأساسي لهذا السلوك الذي يخرب به على نفسه حيث يقول: «عندما أؤجل الدراسة إلى اللحظة الأخيرة فسيكون لديّ مبرر إن لم يكن أدائي حسناً، وأي تبرير هو أفضل من القول: «لست ذكياً بما فيه الكفاية. أعرف أن عليّ أن أبذل جهداً باستمرار غير أنه سيكون لدي عذر إن لم تسر أموري سيراً حسناً».

**تأثير الدوافع والكوابح والمثبطات في حياة نيكول وبيتر:**

يمثل هذان الطالبان مثالاً على نمطين مختلفين من التحفيز. وكما لا حظت فإن نيكول تحظى بمستوى عالٍ من الدوافع مثل إيمانها بذاتها، وتركيزها على التعلم، وحسن إدارة مسار دراستها، ولجوئها للتخطيط والمثابرة في عملها، في حين تتدنى الدوافع لدى بيتر. فلديه نسبة مرتفعة من الكوابح والمثبطات مثل

تجنب الفشل، والقلق، والتخريب على الذات. أما نيكول فمعدل هذه الكوابح والمثبطات منخفض لديها. هل تعرّفت على أي من السمات التي تذكرها هاتان القصتان لدى ابنك؟ أيّاً منها؟.

لا بدّ لي من التأكيد بأن وضع معظم الطلبة يقع بين هذين الوضعين المتضادين اللذين يمثلهما نيكول وبيتر. والواقع أن لدى معظم الطلاب نقاط قوة خاصة ترفع من إمكانياتهم، ولكن تبقى لديهم دوافع يحتاجون لتحسينها. كما أن نسبة الكوابح والمثبطات متدنية لدى معظم الطلاب وإن كان واحد أو اثنان منها يحتاجان للانتباه. وتحسين ذلك من شأنه أن يؤدي إلى المزيد من الاستمتاع والاهتمام ورفع الأداء في المدرسة.

**نقاط القوة لدى الطفل هي النوافذ التي توفر لنا فرص تحفيزه:**

تشير آخر الأبحاث إلى أن بإمكاننا تحقيق الكثير بالارتكاز على نقاط القوة لدينا، إذ إننا بذلك التركيز نتيح الفرصة لفيض من الإيجابيات يمتد إلى وجوه أخرى في حياتنا، وهو أمر يمكنه أن يستمر لفترات طويلة من الزمن.

فالتركيز مثلاً على ما لدى الطالب من قدرة على المثابرة وعلى حسن إدارة عملية دراسته من شأنه تعزيز إحساسه بالاعتزاز بنفسه. ولذا فإنني أود التأكيد على أن نواحي القوة لدى الطالب إنما هي النوافذ التي تتيح لنا الفرصة لتطوير جوانب أخرى في حياته.

**هل يمكن للناس أن يتغيروا؟**

إن اختيار هذا الكتاب يدل لدى معظم الناس على أنهم يعتقدون (جزئياً على الأقل) بأنه يمكن للناس أن يتغيروا. وأنت تعتقد بلا شك (أو تأمل) بأن يتمكن ابنك من تطوير حوافزه ومن ابتكار أساليب جديدة لأداء أعماله المدرسية بصورة افضل. ومن شأن ذلك أن يثير بعض الأسئلة التي أورد لها بعض الإجابات.

س: هل يمكن للناس أن يتغيروا؟

ج: نعم.

س: هل التغير سهل؟

ج: لا.

س: هل سيحدث التغيير في الحال؟

ج: قد لا يحدث ذلك.

س: هل هناك أمور معينة يمكنني القيام بها لتحسين احتمالات إحداث التغيير المطلوب لدى ابني؟

ج: نعم.

أود التركيز على هذه النقطة الأخيرة نظراً لأهميتها. لقد بينت الأبحاث أن هناك أسباباً رئيسية تمكّن بعض الناس من تغيير سلوكهم بنجاح بينما لا يحقق آخرون نجاحاً موازياً ويخفق البعض الآخر بصورة مريعة في إحداث التغيير المطلوب.

السبب الأول لهذا الإخفاق في إحداث تغيير في السلوك هو: أن الناس يعتقدون بأن بإمكانهم إحداث تغيير مبالغ فيه وأكبر من الممكن واقعياً، حيث يبالغون في توقعاتهم.

*الدرس الأول:* ***حدد توقعات واقعية تمكن طفلك من تجاوز وضعه الحالي ولكنها قابلة للتحقيق.***

السبب الثاني للإخفاق في تحقيق التغيير في السلوك هو: أن الناس يستسلمون في حالة فشلهم في الوصول إلى المستويات المرتفعة التي كانوا قد رسموها لأنفسهم بدلاً من أن يعدلوا توقعاتهم بحيث تصبح أكثر واقعية.

*الدرس الثاني:* ***إذا ثبت أن توقعاتك لم تكن واقعية فعليك أن تعدلها بحيث تعود إلى مستوى قابل للتحقيق ولكنه يحدث تقدماً (وإن كان ضئيلاً) لدى طفلك.***

السبب الثالث للإخفاق في إحداث التغيير في السلوك هو: أن الناس يبالغون في توقعاتهم لسرعة وسهولة إحداث التغيير عما هو ممكن في الواقع. فإن تبيّن لهم أن التغيير يجري بوقع أبطأ أو أصعب مما توقعوا فإنهم يشعرون بالإحباط ويفقدون الأمل ويتوقفون عن المحاولة.

*الدرس الثالث:* ***إحداث التغيير في السلوك ليس سهلاً ولا يمكن له أن يتم بسرعة في غالب الأحيان. توقع مجابهة عقبات تحول دون تحقيق تغيير جوهري أو ثابت على المدى المتوسط أو الطويل. وهذا لا يعني انه لا يمكن قط إحداث تغير سريع، غير أن عليك ألا تحزن إن لم يحدث التغيير بالسرعة التي تريدها.***

السبب الرابع للإخفاق في إحداث تغيير في السلوك هو: أن الناس يتوقعون لهذا التغيير أن يحل مشاكلهم كافة، وبأن يحقق لهم مزايا غير واقعية في جوانب حياتهم الأخرى. هنا أيضاً ينتابهم اليأس ويكفون عن المحاولة حين يفشلون في تحقيق هذه التوقعات.

*الدرس الرابع:* ***عندما ينجح ابنك في اكتساب المزيد من الحوافز فإنك تصبح قادراً على الاستمتاع بجوانب أخرى في حياتك، ولكن هذا قد لا يشمل تحسين جميع الجوانب الأخرى. غير أن حقيقة أن حياة ابنك أصبحت تحقق له المزيد من المتعة والمرونة إنما هو سبب كافٍ لك لكي تلزم نفسك بمساعدته على اكتساب حوافز أخرى.***

السبب الخامس للإخفاق في إحداث تغيير في السلوك هو: أن الناس يضعون لأنفسهم أهدافاً تركز على نواحي الفشل وليس على نواحي النجاح في حياتهم. فقد يحدد الأب أهدافاً لطفله بألاّ يفشل في دراسته أو يتخبط، أو يحصل على سجل علامات سيء، أو يدخل في مشاكل أو ما شابه ذلك. إنهم، بعبارة أخرى، يركزون

على مناطق الفشل، وأي نجاح يحققه طفلهم إنما يقتصر على تجنب الفشل. وبذلك يصبح الفشل بؤرة الارتكاز وينجح الأطفال ببساطة لمجرد تجنبهم الفشل. آباء آخرون يحددون النجاح على أنه نجاح طفلهم أو وصوله إلى ما يقارب النجاح، مثل ارتفاع مستوى أدائه وتطوير مهارات جديدة، وبذل أقصى ما في وسعه. التركيز هنا هو على النجاح، وتدل الأبحاث على أن الناس يتوقفون في غالب الأحيان عن محاولة التغيير عندما يكون التركيز على تجنب الفشل بينما يتوقع لهم أن يتابعوا محاولاتهم إحداث التغيير عندما يكون التركيز على تحقيق النجاح.

*الدرس الخامس:* ***حدد مفهوم النجاح ما استطعت على أنه تحقيق ابنك للنجاح (أو ما يقارب النجاح)، وليس على أساس تجنب الفشل. فمن شأن التركيز الإيجابي أن يسفر في الغالب الأعم عن إحداث التغيير المطلوب.***

**إيجاز للفصل:**

أرجو أن يكون هذا الفصل قد مكنك من تحديد نواحي القوة لدى ابنك. من المؤكد أن ابنك لم يحصل على علامات كاملة بالنسبة لجميع الدوافع التي تحدثنا عنها (وربما يكون قد فعل). غير أن تجاوز الرقم (١) بالنسبة لبعض الأطفال إنما يمثل نقطة بداية جيدة، إذ يدل ذلك على أن النافذة مفتوحة جزئياً، وهذه هي فرصتك لكي تفتحها على مصراعيها، لتوسّع مواضع القوة النسبية لدى طفلك، وربما استحداث نواحي قوة جديدة لديه بينما أنت تسير في هذا الطريق.

## النقاط الخمس الأساسية في الفصل الثاني

١- يمكن تقسيم العوامل الفاعلة في عملية خلق الحوافز إلى الأفكار والسلوكيات التي تعزز حوافز ابنك وإنجازاته، وتلك التي تحد من حوافزه وإنجازاته، وثالثة تؤدي إلى تردي هذه الحوافز والإنجازات. الأفكار وأنماط السلوك التي تعزز حوافز طفلك تسمى «دوافع» في حين أطلقنا على تلك التي تحد منها مسمّى «الكوابح»، أما تلك التي تخفض حوافزه فقد أطلقنا عليها مسمى «المثبطات».

٢ - الأفكارالدافعة هي الإيمان بالذات، والتركيز على التعلم، والإيمان بقيمة المدرسة. أما السلوكيات الدافعة فهي التخطيط، وحسن إدارة العملية الدراسية والمثابرة. تشمل الكوابح تجنب الفشل والقلق، في حين تشمل المثبطات تدني قدرة الطالب على التحكم بالأمور والتخريب على الذات

٣- نقاط القوة لدى ابنك تتمثل في ارتفاع الدوافع لديه وتدني الكوابح والمثبطات. ليكن هدفك هو إبقاء الدوافع مرتفعة ما أمكن والكوابح والمثبطات متدنية المستوى. أما الدوافع المنخفضة والكوابح والمثبطات المرتفعة فهي المواضع التي يمكن لطفلك أن يحقق تحسناً فيها. حدد هدفك في رفع مستوى الدوافع وتخفيض مستوى الكوابح والمثبطات.

٤- لدى كل طفل دافع أو أكثر أعلى نسبة من دوافعه الأخرى. ولدى كل طفل كابح أو مثبط واحد أو أكثر أدنى من الكوابح أو المثبطات الأخرى، انتبه لهذه النواحي باستمرار ودون توقف فهذه هي نواحي القوة الأكثر أهمية والتي يجب عليك وعلى طفلك أن تنتبها لها.

٥- خلق الحوافز لدى ابنك يستدعي تحسين السمات المتعلقة بنواحي التحفيز التي يعاني فيها من مشكلات، كما يستدعي تعزيز نواحي القوة لديه والمحافظة عليها. ركز بشكل خاص على فصول هذا الكتاب التي تبين لك كيف يمكنك تحقيق هذين الأمرين.

# الجزء الثاني

# الاستراتيجيات التي تعزز حوافز طفلك



## الفصل الثالث

# تعزيز إيمان ابنك بذاته

لا شك بأن أداءنا سيتحسن إن كنا نؤمن بأنفسنا، وسنبدي مثابرة أكبر، ونجاحاً أفضل في حل المشكلات التي تواجهنا، وسنستمتع بما نفعل، وتكون لدينا حوافز أكبر لتحقيق ما نريد، وسنظهر قدرة أكبر على التعامل مع ما قد يواجهنا من تحديات وصعوبات. هذا الأمر ينطبق على الطلاب أيضاً، فليس أمامهم بديل عن أن يحبوا أنفسهم ويؤمنوا بذواتهم ويفكروا بطريقة إيجابية. ولذا فإنني سأعالج موضوع الإيمان بالذات قبل أي من الدوافع أو الكوابح أو المثبطات الأخرى.

تندرج تحت مسمّى الإيمان بالذات مسميات عديدة بما فيها احترام الذات، والمفاهيم الذاتية والفعالية الذاتية. فالإيمان بالذات هو إيمان الطلاب بأنفسهم وثقتهم في قدرتهم على فهم واجباتهم المدرسية أو أدائها أداءً حسناً، وعلى مواجهة التحديات التي تجابههم وإنجاز المطلوب منهم على أحسن وجه ممكن. والطلاب الذين يؤمنون إيماناً إيجابياً بأنفسهم يحققون عادة نتائج أفضل، وينجزون فروضهم الصعبة، وهم يشعرون بالثقة وبالتفاؤل، ويبذلون قصارى جهودهم ويستمتعون بالمدرسة.



**سبيلان للإيمان بالذات:**

هنالك سبيلان رئيسيان لتعزيز إيمان طفلك بذاته ويحتاج كل منهما لاستراتيجية محددة.

السبيل الأول هو بناء المزيد من النجاح في حياة ابنك في كل فرصة متاحة. ويتحقق ذلك عن طريق:

- تجزئة الفروض المدرسية.
- تطوير نظرة أوسع فيما يتعلق بالنجاح.

*أما السبيل الثاني لرفع مستوى إيمان ابنك بذاته فهو يقوم على تحدي ما لديه من تفكير سلبي، ويتم ذلك عن طريق:*

- التعرف على أنماط المطبات التي تواجهه نتيجة لتفكيره السلبي.
- تطوير أسلوب أكثر إيجابية في مخاطبة النفس.
- تبنِّي نظرة تقوم على التفاؤل الواقعي.
- البحث عما لديه من مواهب.

لكي تضع هذه الاستراتيجيات موضع التطبيق العملي عليك أن تركز على هذا الفصل.

**يسعى الطلاب للبحث عن إحساسهم بقيمتهم أينما تسنّى لهم ذلك:**

تبين لي من خلال أبحاثي أن الطلاب يبذلون جهداً خارقاً لكي يتمكنوا من الشعور بالرضا عن أنفسهم. فالشعور بالرضا عن الذات دافع أساسي لدى بني البشر، والطلاب ليسوا استثناءً في هذا المجال، فهم يسعون لتحقيق ما يشعرهم بالرضا عن أنفسهم أينما تسنّى لهم ذلك، ولذا فإن على البيت أو المدرسة أن يوفرا

الفرص للطالب لكي يتوصل للشعور بالرضا، فإن لم يتحقق له ذلك فقد يقضي جانباً كبيراً من وقته في ممارسة الألعاب الإلكترونية، أو في التسكع مع أقرانه، أو في الحديث على الهاتف أو في ارتياد أماكن التسلية (ولا بدّ من أن أسارع إلى القول بأن هذه الأمور كلها مقبولة إن تمت ممارستها باعتدال).

توجد ضمن بيئة المدرسة سبل عديدة، قد تكون غير مجدية، يمكن للطالب اللجوء إليها للتوصل إلى الإحساس بقيمته الذاتية. أذكر في هذا الصدد مشروع بحث أجريته منذ عدة سنوات كان يشمل إجراء اختبار للذكاء، خضع له حوالي ثلاثمائة من الطلاب في إحدى قاعات مدرستهم. رفض أحد الطلاب إجراء هذا الاختبار، وقد همس لي أحد المشرفين قائلاً بأنه لم يكن طالباً حسن الأداء وأن نتائج أي اختبار ذكاء له لن تكون جيدة على أية حال. بعد قليل أحاط حشد من المدرسين بالطالب ليطلبوا منه إجراء الاختبار، لكنه رفض ذلك وسرعان ما صرف من القاعة. وإثر ذلك جلس في الممر وهو يبدو هناك أكثر سعادة مما كان عليه وهو داخل القاعة.

لدى انتهاء الطلاب من الاختبار جمعت أوراق إجاباتهم، وعند وصولي إلى مقعد ذلك الطالب المطرود وجدت صفحة من الورق تحت ورقة الاختبار الفارغة، كانت تملأ تلك الصفحة رسوم كاريكاتورية مذهلة يبدو أنه رسمها خلال الفترة القصيرة التي ظل خلالها في القاعة والتي لم تتجاوز ربع الساعة. كانت رسوماً مفعمة بالحيوية بحيث قد تتخيل شخوصها وكأنها تكاد تقفز من الصفحة وتسير خارجة من القاعة. لقد وجد ذلك الطالب في وجه تلك التجربة التي حطّت من قدره مخرجاً يجعله يشعر بالرضا عن نفسه. ولاعتقاده بأن شعور الرضا هذا سيهتز إن أجرى اختبار الذكاء ذاك، اختار سبيلاً آخر كي يحصل على الشعور بالإيمان بالذات. لست أدري أين هو ذلك الطالب الآن، غير أن ما يمكنني قوله هو: إنه ليس طالباً عديم المواهب على الإطلاق وأنني أتمنى مخلصاً أن يكون قد صادف من اكتشف نقطة القوة تلك لديه كسبيل يمكن اللجوء إليه لتوسيع جوانب أخرى من حياته.

## عزز جوانب النجاح في حياة ابنك في كل فرصة سانحة:

أود أن أناقش أهمية النجاح وكيفية تحقيقه قبل أن أتطرق لمناقشة التفكير السلبي لدى الطلاب وذلك لأن قدرتهم على تحدي التفكير السلبي ستتضاءل إن لم يتمكنوا من تحقيق مستوى معين من النجاح. ولهذا السبب فإنني أدعو لبناء النجاح في حياة الطلاب بأسرع ما يمكن، إذ إن من شأن ذلك أن يضع الأسس الراسخة لدعم التفكير الإيجابي لديهم.

ولقد قال لي أحد الطلاب: «عندما تحصل على علامات عالية فإن ذلك يخلق لديك دافعاً لبذل المزيد من الجهد، حيث إنك تعرف أنك ستحصل على علامات جيدة. فمن شأن ذلك أن يخلق لديك الحوافز ويساعدك على الشعور بالرضا عن نفسك».

**هناك سبيلان رئيسيان لبناء النجاح في حياة ابنك:**

- علّم ابنك كيف يجزيء واجباته الدراسية.
- وسع نظرتك أنت للنجاح ونظرة ابنك له.

أود أن أوضح هنا بأن بناء المزيد من النجاح في حياة الطلاب لا يعني كيل المديح الزائف لهم، أو إعطاء جميع الطلاب علامات ممتازة. فالطلاب يدركون في هذه الحالة أنهم لا يستحقون المكافأة أو المديح، وقد يكفون عن تصديق جدارتهم بالعلامات الممتازة عندما يستحقونها فعلاً. كما أن مكافأة الطلاب في الوقت الذي لا يستحقون فيه المكافأة إنما يشوش أذهانهم بالنسبة للسبب الذي جعلهم يمنحون تلك المكافأة، ومن شأن ذلك أن يخفض من شعورهم بالقدرة على التحكم بأمورهم. (سنناقش هذا الموضوع في الفصل الرابع حيث سأبين كيف يمكن بناء أسس تحكم الطالب الشخصي بنجاحه).

**تجزئة الأعمال المطلوبة:**

تبين لي أن المشكلة الشائعة بين الطلاب لدى عملي معهم هو ميلهم للنظر إلى فروضهم وواجباتهم المدرسية وامتحاناتهم على أنها أعباء كأنها الجبال التي تثقل كواهلهم. فهي هائلة وساحقة، وتمثل في ضخامتها تحدياً لهم بحيث يصعب عليهم حتى الشروع في التعامل معها. وعندما يرى الطلاب في فروضهم المدرسية جبلاً يصعب عليهم تجاوزه فإن ثقتهم بقدرتهم على إنجاز مهماتهم تتضاءل ويلجأون للتأجيل والتسويف، أو قد يعمدون لإنجاز هذه المهمات بأسرع طريقة ممكنة لكي يتخلصوا من عبء ذلك الجبل الهائل. كل هذه الأمور من شأنها أن تحد من فرص نجاح الطالب، وكلما تضاءلت تجربته مع النجاح كلما تضاءل شعوره بالرضا عن نفسه.

يحتاج الطالب للتعامل مع واجباته المدرسية بأساليب تضاعف من فرص نجاحه، وتجزئة المهمات هي طريقة فعّالة لتحقيق ذلك. تعني التجزئة تقسيم أيٍّ وظيفة مدرسية إلى أجزاء أصغر حجماً، وعندما تتم تجزئة هذه الوظيفة أو الحصة الدراسية إلى أجزاء صغيرة فإن التعامل معها يصبح أكثر سهولة مما يؤدي إلى نتائج حسنة:

- إذ يصبح الطلاب أكثر ثقة بقدرتهم على أداء واجباتهم المدرسية نظراً لأن الأجزاء الأصغر أسهل أداءً.
- يتضاءل ميل الطلاب لتأجيل أداء فروضهم المدرسية لأنهم يرون أن إنجاز تلك الأجزاء الصغيرة أمر سهل.
- يمكن للطلاب أن يخططوا بشكل أفضل لإنجاز فروضهم المدرسية واستثمار وقت دراستهم بفعالية أكبر.

هذه العوامل مجتمعة تعني زيادة فرص الطلاب في النجاح.

أود هنا إيضاح المزيد عن عملية تجزئة الفروض المدرسية، كما أود تشجيع الطلاب على اعتبار إنجاز كل جزء من هذه الأجزاء على أنه بمثابة نجاح. وهذا يعني أن نوافذ نجاحٍ عدَّة قد فتحت حتى قبل أن يسلّم الطلاب وظائفهم ويحصلوا على علاماتهم عليها. إن من شأن هذه النجاحات الصغيرة أن تدفع الطلاب لإنجاز جزء آخر، وهذا هو الحافز الأمثل حيث إن الطلاب يكتسبون عادة مكافأة أنفسهم والاندفاع لمتابعة إنجاز واجباتهم بطاقة ودافع أكبر. يطلق على ذلك مسمّى الحوافز الداخلية، وهذه سلعة ثمينة جداً بالتأكيد.

**مثال على تجزئة المهمات:**

لإعطائك فكرة حول كيفية تجزئة المهمات أود الإشارة إلى أحد أكثر الفروض شيوعاً والتي يكلف بها الطلاب في المرحلة الثانوية وهو كتابة موضوع في الإنشاء. عندما أسأل الطلاب الذين يطلب منهم كتابة موضوع إنشاء كيف سينفذون تلك المهمة؟ يجيبني معظمهم بأنهم سيقرأون بعض المواد المتعلقة بالموضوع ثم يجيبون على السؤال، ولكنهم يعجزون عن المزيد من الإيضاح. يجد معظمهم صعوبة في وصف محدد لأجزاء الموضوع المطلوب، وهو أمر يحتل الأهمية القصوى لاستكمال الموضوع بنجاح.

هنالك في الواقع إحدى عشرة خطوة على الأقل من خطوات كتابة موضوع في الإنشاء وهي:

١ـ فهم السؤال/ الموضوع.

٢ـ تجزئة الموضوع إلى أجزاء.

٣ـ إجراء بحث مبدئي للحصول على المعلومات المتصلة بالموضوع باستخدام المكتبة والإنترنت.

٤ـ قراءة الكتب التي يتم تجميعها بتركيز وبالتفصيل.

٥ـ وضع إيجاز للمعلومات.

٦ـ تنظيم المعلومات (كتابة المعلومات ذات الصلة بكل جزء من الموضوع).

٧ـ كتابة المسودة الأولى.

٨ـ استكمال أية معلومات ناقصة.

٩ـ كتابة المسودة الثانية.

١٠ـ تنقيح المسودة الثانية (تصحيح الأخطاء الإملائية والنحوية والتقيد بالحجم المطلوب).

١١ـ كتابة النسخة الأخيرة للموضوع.

بهذه التجزئة للموضوع يمكن للطالب تحقيق أحد عشر نجاحاً قبل تسليمه للموضوع وتلقي العلامات عليه. والأهم من ذلك أن الطالب يتلقى مكافأة في كل مرحلة من مراحل كتابته للموضوع مما يدعم قدرته على المثابرة.

هنالك العديد من الواجبات المدرسية التي يمكن تجزئتها، ومن الأمثلة على ذلك:

- تسجيل قائمة تشمل الأعمال المطلوبة لدى شروعك في كتابة فروضك المدرسية أو في بداية الحصة الدراسية.
- تقسيم مشروع عمل أو واجب دراسي إلى أجزاء.
- وضع جدول مفصل للدراسة قبل وقت الامتحانات.
- جمع المعلومات التي تساعدك على اختيار مواد دراسية معينة في المدرسة أو الجامعة.
- التخطيط للعمل كمجموعات أو للمناقشات في الفصل أو النشاط خارج المنهج الدراسي.

كما أن من الممكن تجزئة الكثير من المهمات البيتية أوالنشاطات التي يقوم بها ابنك، مثل قيامه بأعمال في حديقة البيت، أو تنظيم حفلة، أو إصلاح شيء ما، أو التخطيط لإجازة في مكان ما، أو تأسيس نادٍ رياضي، أو وضع جدول لتدريبات رياضية أو تشكيل فرقة موسيقية.

لاحظ بأنني لا أدعو لتخفيف جبل المهمات التي يتوجب على الطالب إنجازها عن طريق الاستغناء عن أداء بعض هذه المهمات. كما أنني لا أدعو لزيادة ما على الطالب تأديته من مهمات لدعم فرصه في النجاح. إن مهمتنا كآباء هي تسهيل التعامل مع جبال المهمات في حياة أولادنا وجعلها أقل إثارة للفزع بتحويلها إلى أجزاء يسهل ابتلاعها. وعندما ينظر الطلاب لهذه المهمات وينجزونها بهذا الأسلوب فإن فرصاً أكثر للنجاح الحقيقي تتوفر لهم على الفور، وهو ما يعزز ثقة الطلاب وإيمانهم بأنفسهم.

أود قبل إنهاء هذا القسم حول تجزئة المهمات رواية قصة أذكرها في أيامي المدرسية. ففي بداية السنتين الثانويتين النهائيتين أخذت أجد أعمالي المدرسية أكثر صعوبة عما كانت عليه في السنوات السابقة، إذ قفزت الكتب الدراسية قفزة مفاجئة من نصوص وصفية تقدم حقائق مقررة كنا ندرسها في المرحلة الإعدادية إلى نصوص تحليلية في المراحل الثانوية النهائية. ولقد وجدت صعوبة لا يستهان بها في التكيف مع ذلك، وكانت أشد صعوبة واجهتها هي في دراسة التاريخ القديم. كنت أقرأ جملاً قليلة فأفشل في فهم ما تريد أن تقول، ولذا أنتقل إلى الفقرة التالية فأجد فيها صعوبة مماثلة. وما تلبث الصفحة أن تصبح تلاً، والفصل يصبح جبلاً من الصعوبة.

أخذت الليالي القليلة الأولى لمحاولاتي فهم تلك النصوص تدمر روحي، فقد كنت أستمتع من قبل بدراسة التاريخ القديم غير أنني أخذت أعجز عن فك رموز المادة في المرحلة الثانوية. وبعد ليالٍ قليلة شعرت وكأنني أكاد أضرب رأسي بالحائط. وحين سألني والدي عن كيفية سير دراستي أخبرته بأنني أجد صعوبة في قراءة نصوص التاريخ القديم، فاقترح أن يقرأ صفحة معي لعله يستطيع شرحها لي. لم أكن اعتقد بأن بإمكانه (وهو المختص بالعلوم) أن يفهم الكثير عن التاريخ القديم، غير أني وافقت على تلك المحاولة وجلست إلى جانبه فقرأ بعض الجمل الأولى، وتحدثنا عنها إلى أن فهمتها. وما لبثنا أن انتقلنا إلى الجمل القليلة التالية وتحدثنا عنها إلى أن فهمت محتواها. صرفنا ساعتين فيما أعتقد

قرأنا خلالهما فقرات قليلة. أعلم أن هذا يبدو كلاماً هامشياً لا قيمة له، غير أنه يمكنني بالتأكيد أن أقول بأن هذه التجربة كانت فيما يبدو كل ما أحتاجه لفهم ما يرمي النص إلى قوله.

لم نعد نقرأ سوياً بعد ذلك، لا لأنني سأبلغ العام المائة من عمري قبل أن ننهي فصلاً واحداً فحسب، بل لأن والدي بيّن لي كيف استخدم كلمات تعتبر بمثابة مفاتيح من جملة ما لتساعدني في فهم جملة أخرى. لقد ساعدني على حل الشيفرة، كما علمتني هذه التجربة أن عملية التجزئة قد تساعد البعض على فهم شيء لا يقع ضمن نطاق مناطق قوتهم. لم يكن أبي قد درس التاريخ القديم من قبل قط، ولكن التجزئة سهلت عليه فهم النص وإدراك مضمونه، ومنذ ذلك الوقت أصبح التاريخ القديم الموضوع المفضل لديّ في سنواتي الدراسية الأخيرة، بل إنني تابعت دراسته في الجامعة أيضاً.

كيف احتلت على الأمر؟ بالتجزئة. كان والدي بارعاً بالتجزئة وهذا ما لم أكن أعرفه من قبل. لقد خففّ الجبل جاعلاً منه لقيمات صغيرة، وبذا عزز فرصي في النجاح، ليس بإنجاز تلك الأجزاء الصغيرة فحسب بل الفصل برمته. ولولا ذلك لكان وضعي مختلفاً، وكيف كان لي أن أفعل لو أنه لم يصرف ذلك الوقت على عملية التجزئة تلك؟ وكم كان يتوقع لي أن أتخلف في دراستي؟ عليك ألا تقلل من تأثير مثل هذه اللحظات القصيرة على الحياة الدراسية لابنك، ولا زلت حتى يومي هذا أستفيد من تلك الليلة التي قمت فيها ووالدي بتجزئة فقرات قليلة ضمن نص من التاريخ القديم.

**وسع منظورك ومنظور ابنك حول النجاح:**

سبيل آخر لبناء المزيد من النجاح في حياة ابنك يتم عن طريق توسيع نظرتك للنجاح. لقد تبين لي من خلال تجربتي في العمل مع الطلاب أن عدداً كبيراً منهم يحجمون عن خوض تجارب جوهرية مع النجاح بسبب تمسكهم بمنظور ضيق

للنجاح، ولمعنى أن تكون ناجحاً، وهذا أمر قاتل لطموح الطلاب. فالطالب عندما يظن بأن فرص نجاحه معدومة يصبح أقل ميلاً لبذل أي محاولة لتحقيق أي نوع من النجاح. وتوفر فرصة ما للنجاح هو شرط هام لخلق الحافز المطلوب.

المنظور الأوسع للنجاح هو ذلك الذي يعرّف النجاح على أنه تحسن الأداء، وتطوير المهارات، والبراعة، وتعلم أشياء أخرى، وفهم أمور جديدة، وحل المشكلات، وبذل الطالب أقصى ما لديه من جهد، وهذا هو الأمر الأهم. كل هذه الأمور تعتبر من سمات النجاح الذي يمكن لأي طالب الوصول إليه ويعتبره قابلاً للتحقيق. وعندما يصبح النجاح في متناول اليد فإن ذلك سيخلق الحافز لدى الطالب لنيله. لا شك بأن الحصول على علامات متميزة هو سمة من سمات النجاح، ولكن عدداً كبيراً من الطلاب يحصرون النجاح بهذه السمة وحدها. وحين يرى الطلاب النجاح ضمن هذا المنظور الضيق ـ والكثيرون من الطلاب يفعلون ذلك ـ فإنهم يحولون بين أنفسهم وبين تحقيق النجاح.

لماذا يحمل الطلاب هذه النظرة الضيقة والانهزامية للنجاح؟ إنهم يفعلون ذلك حين يشاهدون أجهزة الإعلام وهي تمجد وتنافق وتبرز الإنجازات التي يحققها أولئك المتنافسون القلائل الذين يقفون في الطليعة. وحين تنظر في الصفحات الأولى للصحيفة اليومية لدى نشر النتائج النهائية للسنة الدراسية فإنك سترى صورة خمسين طالب تعلو شفاههم الابتسامات لأنهم حصلوا على علامات تامة. وعندما يتطلع الطلاب إلى المنصة الرئيسية في المدرسة فلن يروا إلا الأوائل الذين يكرّمون ـ دون أن يكون هنالك إيما اعتراف، أو القليل من الاعتراف بما بذله الآخرون وأنجزوه خلال تلك السنة الدراسية.

يتعرض الأطفال باستمرار لسيل جارف من الرسائل التي تقول لهم: إن النجاح يقتصر على الوقوف في الطليعة، والتفوق على الجميع في الفصل. والتغلب على الآخرين، ومعرفة ما يفيض عما يعرفه الآخرون والتميز عن

الجميع. وعندما يرى الطلاب الآخرون النجاح من خلال هذا المنظور فإنهم ينزلون بأنفسهم على الفور تقريباً إلى مرتبة «الفشل» حيث لا يتوفر لهم وصف أفضل من ذلك، ونظراً لأنه لا يمكن إلا لعدد ضئيل من الطلاب أن يقفوا في الطليعة. وبذا يحال فوراً بين البقية وبين النجاح لأن نظرتهم الضيقة له إنما تعني بأنه من المستحيل عليهم تحقيق النجاح.

لا بدّ لمنظورنا للنجاح من أن يبنى على الأساس الذي يزيد من فرص وصولنا إليه، على أن يكون من السهل كذلك الوصول له دون أن يقوم ذلك على إرهاق الطالب. ولقد أظهرت الأبحاث أن المزيد من الحوافز يُخلَق لدى الطلاب حين تواجههم تحديات، على ألا تكون صعبة المنال بحيث يكفون عن محاولة التعامل معها. وكما ألمحت لدى مناقشتي موضوع تجزئة المهمات فإننا لا نريد أن نقيم جبلاً جديداً أمام الطالب ونطلب منه أن يتسلقه، ولذا فإن على منظورنا للنجاح أن يكون ذلك الذي يتطلب من أولادنا بذل أقصى جهودهم بحيث يندفعون إلى الأمام باستمرار ويتقدمون عن مواقعهم الحالية. ولا شك أن هناك نتائج تتلاءم مع هذه المقاييس للنجاح ومنها:

- تحقيق الطالب أقصى ما في وسعه.
- ارتقاء الأداء عن مستواه السابق.
- أداء مهمة ما ببراعة.
- حل مشكلة.
- فهم شيء جديد.
- بذل جهد أكبر من السابق.

كم من الطلاب يفخرون بأنفسهم لتحقيقهم هذه النتائج؟ عدد قليل، ولكن أولئك الذين يحققونها يكتسبون المزيد من الحوافز، ويستمتعون بوقتهم في المدرسة وبالدارسة ويملكون قدراً كبيراً من الإيمان بالذات. ويعود ذلك لأن مثل هؤلاء

الطلاب إنما يتبنون للنجاح نظرة أكثر اتساعاً وقابلية للتحقيق، ولذا فإنهم كثيراً ما يحققون النجاح بالتالي. مثل هذه النتائج إنما ترفع من مستوى دراستهم وطاقاتهم واهتمامهم وحماسهم.

الأهم من كل هذا هو أنني لم أصادف طالباً واحداً لا يستطيع تحقيق تلك النتائج، إذ يمكن لكل طالب أن يتحسَّن بطريقة ما، وأن يطوّر مهارة جديدة، ويفهم شيئاً جديداً، بل وأن يحقق أفضل ما يمكنه تحقيقه. وهذا يعني بالتالي أن بإمكان كل طالب أن يجرب النجاح. لا يعني ذلك بأن الأمر بهذه السهولة دائماً، فليس الأمر كذلك ولكنه ممكن، وهذا هو العنصر المهم من منظور خلق الحوافز.

يقلق هذا المنحى بعض الآباء والطلاب والمدرسين نظراً لأنه يحجب التركيز عن العلامات، وهم يعتقدون أن الطلاب لن يظهروا الحوافز المطلوبة إن لم يركزوا على تحصيل علامات عالية، وهذا غير صحيح. فما تبين لي وأظهرته أبحاث أجراها آخرون هو أن التركيز على العلامات وحدها قد يصرف أنظار الطالب عن المهمة التي هو بصدد إنجازها. فكلما ازداد تركيزه على العلامات أو على طريقة الحكم على أدائه كلما تضاءلت قدرته على التركيز وعلى تقديم أجوبة جيدة أو الإجابة على أسئلة الاختبار بالأسلوب الملائم. وعلاوة على ذلك فإن تركيز الطالب الشديد على العلامات وعلى كيفية تقييم أدائه إنما يثير لديه مشاعر القلق، ومن شأن ذلك أيضاً أن يحول بينه وبين تقديم إجابات جيدة.

وبالمقابل فإن التركيز على أمور مثل تقديم الطالب أفضل ما عنده، وحل المشكلات، وتطوير مهارات جديدة من شأنه أن يحقق نتائج أفضل. فالطاقة والانتباه إنما يتركزان في هذه الحالة على إنجاز المهمة المطلوبة. ولا شك بأن زيادة تركيز الطالب على العمل الذي هو بصدده وأداءه بطريقة حسنة وتقديم الإجابة بعد إمعان التفكير فيها، كل ذلك إنما يزيد من فرصه في تحقيق النجاح. والمفارقة أنه كلما قلّل الطالب من تركيزه على العلامات تتحسن فرص حصوله على علامات جيدة.

أود أن أوضح هنا أنني لا أدعو إلى قبول تدني الجودة في الأداء، بل إلى تميّز الطلاب، كما أشجع ذويهم أيضاً على الحرص على ذلك. ولكن تحويل التركيز عن التفوق على الجميع ونيل المرتبة الأولى في الصف لا يعني أن تتوقف عن طلب الأفضل من ابنك. ما يتوجب عليك أن تفعله هو أن تستهدف تميزه بالشروط الشخصية وليس النسبية. إنني أطلب من الطلاب أن يقدموا أفضل ما عندهم وهذا يختلف عن أن تطلب منهم أن يكونوا «أفضل الجميع». وعندما يقاس التميّز على أساس الظروف الشخصية وليس على أساس المقارنة مع الطلاب الآخرين يصبح النجاح قابلاً للتحقيق على الفور. وعندما يصبح النجاح قابلاً للتحقيق تخلق الحوافز القوية لدى الطالب.

أود أن أشير في نهاية هذا القسم الذي يتناول مسألة بناء وتعزيز النجاح إلى أهمية النجاح في حياة الطلاب كأساس راسخ للإيمان بالذات. فبدون خوض تجربة النجاح (مهما كان ضئيلاً) يصبح تحدي الفكر السلبي أمراً يزداد صعوبة، وتجزئة المهمات وتوسيع منظور الطلبة للنجاح هما سبيلان فعّالان لإدخال النجاح في حياتهم.

**بول طالب في المرحلة الثانوية:**

بول طالب يؤدي فروضه المدرسية ويجتاز امتحاناته دائماً وإن كان يملك قدرات تؤهله لتحقيق ما يزيد عن ذلك. لا يمكنك القول إنه متشائم بل هو لا يملك ما يكفي من الثقة ولم يكن يظن بأن بإمكانه تحقيق أكثر مما فعل. غير أن إيمانه بنفسه لم يكن متردياً تماماً وإن لم يبلغ مستوى يدفعه لتقديم أقصى ما في وسعه، ومن دواعي خيبة أمل والديه أن مستوى عدم إيمانه بنفسه كان ينعكس في عدم بذله الجهد الكافي لدى إنجازه واجباته وامتحاناته المدرسية، بحيث ظلت متسويات أدائه هذه عادية باستمرار.

أبلغ الطلاب في منتصف السنة الثانوية قبل النهائية عن دورة في مادة الجغرافيا، وبما أن الجغرافيا كانت مادته المفضلة وكان يروق له الحصول على المزيد من المعلومات والمعرفة في نطاقها، فقد أراد أن ينضم لتلك الدورة المتقدمة. غير أن درجته لم تكن تؤهله للالتحاق بها. سبَّب ذلك لبول خيبة أمل شديدة وقرر على الفور أن يفعل كل ما بوسعه للانضمام إلى تلك الدورة. فرصته الأولى كانت اختباراً يجري في صفه، ولأول مرة في حياته استفسر من مدرّسه عن المواضيع المطلوبة في الاختبار كي يراجعها، وأخذ ينتبه للمدرسين على الدوام ويسجل ملاحظاته، بل أخذ يفكر مسبقاً بالأسئلة التي قد يشملها الاختبار ويبذل كل ما في وسعه للاستعداد للإجابة عليها.

وبذلك أعطى بول نفسه فرصة للنجاح أفضل من أي وقت مضى خلال دراسته الثانوية. كانت نتيجة الاختبار حسنة ليست ممتازة ولكنها أفضل مما كانت عليه علاماته من قبل وأقرب بالتأكيد مما يحتاجه للانضمام لتلك الدورة المتقدمة. هذا النجاح المتواضع قدم له الدليل الذي يحتاجه لمعالجة المهمة التالية التي سيقيّم على أساسها.

هذه المهمة كانت كتابة موضوع إنشاء، وهنا أيضاً استوضح من مدرّسه عما يتوجب عليه أن يفعله، كما استفسر عن المراجع الجيدة التي يمكنه استعارتها من المكتبة للاستعانة بها في كتابة الموضوع. وكان مدرسه يرحب بتقديم الطلبة مسودة مواضيعهم له قبل تسليم نسختها النهائية. وقد استغل بول هذه الفرصة، وعندما قدم المسودة تعلّم بأنه لم يقدم في موضوعه حججاً متوازنة، وأن خاتمة الموضوع لم تكن تتصل بالأفكار التي قدمها فيه، كما أنه كرر الكلمات التي استخدمها في الموضوع مرة بعد مرة. ولذا نقح مسودة الموضوع وقدمه وحصل على علامة جيدة مما قربه أكثر فأكثر لتلك الدورة.

انضم بول للدورة في النهاية، إلا أنه كان ـ ودون أن يدري ـ قد سار في المنحى الأفضل للوصول إلى هدفه هذا. إذ جزأ عمله إلى أجزاء صغيرة وأخذ يتقدم خطوة بعد أخرى في كل مرة نحو النجاح، واعتبر استكمال كلٍ من هذه الخطوات على أنه نجاح.

لم تمر فترة قصيرة حتى أخذ نجاحه ومساره يفعلان فعلهما، وبذا أصبح واثقاً من نفسه ويتصرف بطريقة تنم عن هذه الثقة. الأمر المهم هو أن إيمانه بنفسه حين بدأ تلك الرحلة لم يكن قوياً لدرجة كبيرة. غير أن رسمه لخطوط تصل به إلى نجاحات صغيرة كان يكفيه لكي يرى هدفه التالي. وما لبث إيمانه بنفسه أن أخذ يتنامى، وعندما اقترن ذلك بالنجاح وجد نفسه في دورة تتجه للنجاح، وبذا فإن ذلك لم يخلق الحوافز لديه فحسب بل مدّه بمرونة يواجه بها ما قد يعتريه من ارتياب بالنفس ومن ضغوطات يحس بها من حين لآخر.

## تحدّي التفكير السلبي:

عامل آخر من شأنه تنشيط إيمان ابنك بنفسه هو تشجيعه على تحدي التفكير السلبي عن طريق اللجوء لرسائل ذات طبيعة إيجابية أو مخاطبة إيجابية للنفس. فالتفكير السلبي يقضي على الإيمان بالذات، ولا بد للطالب من تحدي هذا النمط من التفكير إذا كان يريد أن يشعر بالرضا عن نفسه. وتشمل سبل تحدي التفكير السلبي ما يلي:

- التعرف على مطلّبات التفكير السلبي.
- تطوير أسلوب إيجابي في مخاطبة النفس.
- استكشاف المواهب الخفية لدى الطالب.
- تطوير تفاؤل واقعي.

### آثار التفكير السلبي:

أظهرت بعض الأبحاث أن للتفكير السلبي تأثيراً دراماتيكياً على احترام الطلاب لأنفسهم وعلى مشاعرهم وسلوكهم، إذ عندما تطغى الأفكار السلبية على ذهن الطالب ينتابه القنوط والشعور بالتعاسة، وقد يصل به الحال إلى درجة الاكتئاب. والطلاب الذين تسيطر عليهم الأفكار السلبية يتصرفون عادة بأسلوب يتوافق مع تلك الأفكار. فحين يفكر الطالب أنه سيرسب في اختبار ما فإنه يدرس أقل ولا يقدم إجابات جيدة، بل وقد ينسحب في منتصف الاختبار (أو قد يمتنع عن حضوره كلياً). أما ذلك الذي يفكر تفكيراً إيجابياً في الاختبار فهو يدرس أكثر، ويبذل كل ما في وسعه لتقديم إجابات جيدة، ويظهر روح المثابرة حتى ولو كان الاختبار صعباً. وكما قالت لي إحدى الفتيات: «إذا فكرت تفكيراً سلبياً فإن كل أموري تتخذ اتجاهاً سلبياً. إنني أصر الآن على التفكير الإيجابي، ولا أسمح للضغوط بالسيطرة عليّ، وبذا أخذت أموري تسير باتجاه أفضل».

يمكن للتفكير السلبي أن يتحول إلى حلقة شيطانية. فالطالب الذي يعتقد بأنه سيرسب يدرس أقل كما أسلفنا، ولا يقدم إجابات جيدة وبذلك لن يكون أداؤه حسناً. ومن شأن ذلك أن يزيد ويؤكد أفكاره السلبية، وبذلك تتنافى فرص خضوعه للأفكار السلبية في الاختبار التالي.

**نماذج نمطية للأفكار السلبية في المدرسة:**

يبدو ألا نهاية للأفكار السلبية التي يبديها الطلاب، وإن كانت طبيعتها تختلف من طالب لآخر ومن حالة إلى أخرى. غير أنه، وإن كانت هناك اختلافات في التفاصيل فإن هناك أيضاً مواضيع شائعة تبيَّن لي وجودها لدى عملي مع الطلاب، وقد سجلت البعض منها في الجدول التالي إلى جانب أمثلة حول طريقة تنامي هذه الأفكار في ذهن الطالب.

هذه هي بعض الأساليب السلبية التي يفكر بها الطلاب والتي لا تؤثر على مشاعرهم فحسب بل على أفعالهم في بعض الأحيان. فالطالب الذي يفكر بأنه لا يستطيع التحكم بمسألة الفشل مثلاً أكثر قابلية للشعور بالقلق أثناء فترة الاستعداد للاختبار وبذلك تقل احتمالات دراسته بشكل جيد أو محاولته إعطاء أجوبة جيدة.

| التفكير السلبي في المدرسة | |
|---|---|
| الموضوع | ماذا يفكر الطالب |
| ليس الطالب في وضع حسن يمكّنه من القيام بالعمل. | لا سبيل لي للنجاح في مادة العلوم هذا العام، وهي صعبة جداً بالنسبة لي. |
| رسوب في الاختبار القادم أو الواجب التالي. | أعلم أن أدائي سيكون سيئاً في اختبار الرياضيات. |
| الشعور باليأس لدى الحصول على علامة سيئة. | لقد حصلت على علامة سيئة. لست أدري لماذا أهتم بالأمر. |
| التفكير بأن ارتكاب خطأ ما أو الرسوب إنما يمثل نهاية العالم. | أعرف أنني لا أستطيع مواجهة الأمور إن أخفقت في هذا الاختبار. ببساطة، لا أدري ماذا أفعل إن فشلت. |
| اللجوء للتفكير السلبي لدى الحصول على علامات جيدة. | أعلم أنني أفلحت هذه المرة. ولكن الأمر مجرد ضربة حظ، وأعلم أنني سأفشل في المرة القادمة. |

| عدم اجتياز العام الدراسي (أو النجاح في امتحان المادة أو الواجب الدراسي). | يا إلهي! الواجبات المدرسية تنهال علي من كل جانب بحيث لا أتمكن من إنجازها. لا سبيل لي للنجاح في هذه المادة. |
|---|---|
| النجاح والرسوب أمران لا يمكن التحكم بهما | سأرسب في نهاية المطاف على أية حال، سواء بذلت جهدي أم لم أفعل. |

**التعرف على مطبات التفكير السلبي**

عندما يلجأ الطلاب إلى أنماط التفكير الواردة في الجدول أعلاه فإنهم يقعون في فخ بعض الأفكار السلبية الشائعة، وسأستعرض هنا بعض المطبات والتي من شأنها خفض الشعور بالإيمان بالذات:

***التفكير بناءً على مبدأ أبيض أو أسود***

كثيراً ما يفكر الطلاب بأن عليهم إما الحصول على كل شيء أو لا شيء، إذ يفكرون أنهم إما طلاب جيدون حقاً أو طلاب سيئون حقاً؛ إما أنهم أدوا أداءً جيداً فعلاً أو أنهم في وضع يدعو إلى اليأس؛ إما أن الأمور سهلة أو هي مستحيلة؛ ليس هناك إلا النجاح أو الفشل. هذا تفكير خطر، إذ يعني أنه إن حدث أمر سلبي أو غير مستحب في حياة الطالب فسيترك في حياته بصمة لا تتمحي ولا يمكن التغلب عليها. ولكن الحقيقة هي أن الحياة برمتها، بما فيها المدرسة، ليست سوداء أو بيضاء بل هي تتراوح في موضع ما بينهما. والمنظور الأكثر توازناً وواقعية هو أنه إن حدث أمر سلبي لابنك فيمكنه رؤية الوجه الآخر أو رؤية ضوء في نهاية النفق.

***التفكير المنحرف***

يلجأ العديدون من الطلاب إلى تصفية (فلترة) العالم بأساليب ناشئة عن شعورهم هم بالإحباط ولجوئهم إلى التفكير السلبي. يركز مثل هؤلاء الطلاب على السلبيات بحيث أنهم قد يغربلون الكثير أو جميع النواحي الإيجابية في حياتهم. بل وإنهم حين يحصلون على علامة جيدة في اختبار ما فإنهم يلجأون للاعتقاد بأن

الحظ حالفهم تلك المرة، أو بأنهم أصبحوا بذلك عرضة لضغط أكبر كي يؤدوا أداءً حسناً في الاختبار التالي. وتفكيرهم المنحرف هذا يعني أنهم يمتنعون عن فتح أعينهم أمام النجاح. وكما أشرت من قبل فالنجاح ضروري لتعزيز الإيمان بالذات.

### *الإقلاع عن حب الحياة*

أجد الكثيرين من الطلاب وقد تدنّى شعورهم بالإيمان بأنفسهم بحيث أصبحوا يحملون أفكاراً كارثية إزاء فشلهم أو أخطائهم. فإن كان أداؤهم سيئاً في امتحان ما فهذا يعني نهاية العالم بالنسبة لهم. لاشك بأن الرسوب في امتحان ما تجربة لاتدعو إلى السرور ولكنها ليست نهاية العالم. فهناك المزيد من الاختبارات والواجبات القادمة التي يمكن للطالب أن يعوّض فيها ما خسر من العلامات.

### *تحويل النقاط الإيجابية إلى سلبية*

الطلاب الذين يتدنى إيمانهم بأنفسهم خبراء في تحويل أي شيء إيجابي إلى سلبي. فعندما تكون علامتهم جيدة يعتقدون بأن المدرس نظر إليهم بعين العطف لدى تصحيح أوراقهم، أو أن الإجابات اختلطت على المدرس، أو أنه لا فائدة من تحصيل علامة جيدة في مادة ما إن كانوا سيرسبون في مواد أخرى. على الطلاب، كي يعززوا من إيمانهم بأنفسهم أن يتعرّفوا على الأمور الحسنة التي تحدث لهم في حياتهم ويتقبلوها وينسبوا الفضل لأنفسهم فيها.

### *سيطرة مشاعر الخوف والفزع*

يشعر الكثيرون من الطلاب بالفزع والقلق من الامتحانات والاختبارات وكل ما يقيّم أداءهم. ويخلط الكثيرون بين هذه المشاعر التي يحسون بها وبين الوقائع، ويعتقدون بأنهم ماداموا خائفين وقلقين فإنهم سيرسبون دون شك. غير أن هذا ليس في مصلحتهم وفي مصلحة ثقتهم بأنفسهم وهم يستعدون لأداء الاختبار. من المهم أن يتم التفريق بين المشاعر والحقائق، فليس من الضروري لأمر ما أن يحدث لمجرد أن الطالب يشعر بأنه سيحدث.

***التضخيم والتعميم***

عندما تحدث أمور سيئة يعتقد البعض من الطلاب بأن أموراً مشابهة ـ أو ربما أسوأ ـ ستواجههم في جوانب أخرى من حياتهم. فخيبة أملهم في امتحان في التاريخ تتوسع لتصبح شعوراً عاماً بالتشاؤم من التاريخ كمادة، وقد يمتد الأمر لمواد أخرى. وملاحظات سلبية من أحد المدرسين إزاء هذا التفكير لا يقلّص ثقة الطالب بنفسه بالنسبة لتلك المادة فحسب بل قد يؤدي إلى امتداد هذا الشعور ليشمل مجمل أعمال الطالب المدرسية. وهذا مثل على عدم إبداء المرونة الكافية إذ إن نكسة واحدة قد تطيح به كلياً. على الطلاب أن يتعلموا كيف يرسمون حدوداً حول الأشياء التي تسير سيراً حسناً في أدائهم الدراسي، ومن شأن ذلك ألا يحمي جوانب حياتهم الأخرى من السلبية فقط بل يمكّنهم من التركيز على الناحية التي تشكل مشكلة بالنسبة لهم ليحاولوا إيجاد حل لها.

***بناء الجبال***

كثيراً ما يبني الطلاب من الأمور السلبية أو غير السارة جبالاً يبدو أنه من المستحيل عليهم تجاوزها. فقد يضخمون حادثة ما مثل عدم اختيارهم في فريق لإجراء مسابقة، أو مثل إحرازهم علامة أدنى من تلك التي كانوا يتوقعونها، أو عدم قدرتهم على الإجابة على سؤال وجهه المدرس في الفصل، أو عدم فهم ما قاله المدرس، أو مواجهة صعوبة في مادة ما، كلاً من هذه الأمور قد يضخمونها بحيث تأخذ حجماً يتجاوز أهميتها الفعلية. يفسر بعض الطلاب مثل هذه الحوادث على أنها دليل بأن وضعهم ميؤوس منه، وأنهم لن يتمكنوا قط من إنجاز أي شيء، أو أنهم لا يصلحون للدراسة، أو أن الآخرين يعتبرونهم أغبياء. يفتقر مثل هؤلاء الطلاب للقدرة على رؤية الأشياء وفقاً لأهميتها النسبية، وينتابهم شعور مريع ويفكرون بأنفسهم بطريقة سلبية عندما يواجهون أموراً لا تسرهم. أما إن توفرت لديهم القدرة على رؤية الأشياء ضمن منظورها الصحيح فإنهم يستطيعون حصر الحادث غير الملائم ضمن إطار زمن معين ووضع معين دون أن يعمموا هذا الأمر ليشمل شخصيتهم وحياتهم ككل.

**التعرف على التفكير السلبي**

مشكلة التفكير السلبي لدى الكثيرين من الطلاب هي أنه تفكير أتوماتيكي، وبذا يصعب تحرّيه وبالتالي تحديه ومقاومته. فقد تبرز فكرة سلبية أوتوماتيكياً في ذهن الطلاب عندما:

- تعلن نتائج اختبار ما.
- تعاد المواضيع بعد تصحيحها.
- يحدد موضوع ويطلب من الطلاب كتابته.
- يوجه المدرس سؤالاً في الفصل.
- يحس الطلاب بأن المدرس على وشك توجيه أسئلة لهم.
- يوجه المدرس نظره باتجاه طالب ما.
- يفكر الطالب بالفروض المنزلية التي يتوجب عليه أداؤها في تلك الليلة.
- يفكر الطالب بمدرس معين.
- يفكر الطالب بالواجبات المنزلية عموماً.
- يفكر الطالب بالمدرسة عموماً.

قد يصبح اليوم المدرسي بالنسبة لبعض الطلاب سلسلة متصلة من الأفكار السلبية الأتوماتيكية مما يثير لديهم الشعور بالتعاسة في نهاية اليوم المدرسي. ومن شأن الأفكار السلبية أن تعمل على تآكل الإيمان بالذات مما يطحن تدريجياً ثقتهم بأنفسهم وفيما لديهم من حوافز.

على الطالب، لكي يتعامل بفعالية مع التفكير السلبي، أن يتعلم كيف يمكنه أن يتعرف على هذا النوع من التفكير الذي يراوده طوال النهار. ومن الضروري أن يُسأَل الطلاب الذين تراودهم الأفكار السلبية عن الأفكار التي مرت بأذهانهم لدى الحصول على علامات الاختبار، أو لدى توجيه سؤال لهم في الفصل أو لدى إبلاغهم باختبار سيجري لهم.

المهمة الأولى إذن هي تشجيع الطلاب على تحرّي أفكارهم. وقد يعني ذلك بالنسبة لبعض الطلاب الاحتفاظ بسجل يومي خاص يسجل فيه الطالب أكبر عدد ممكن من الأفكار التي تراوده خلال اليوم، وبصورة خاصة تلك التي مرت بذهنه لدى حدوث أمر مهم مثل تلقي علامة اختبار ما، أو إخبار الطلاب بموعد إجراء اختبار، أو توجيه سؤال في الفصل.

قد ينظم ذلك السجل على الشكل التالي:

| سجل أفكار الطالب | |
|---|---|
| الوضعية | الأفكار الاوتوماتيكية |
| استلمت علاماتي لموضوع الإنشاء باللغة الانجليزية. | حصلت على هذه العلامة بفعل الحظ وحده. |
| وجه المدرس سؤالاً لي. | ماذا يمكن أن يحصل إن لم أستطع الإجابة؟ |
| أعلنت نتائج اختبار جرى في الفصل. | أعرف أن إجابتي كانت سيئة. |
| طُلِب مني حل مسألة صعبة. | ما الفائدة من المحاولة إذ إن حلّي سيكون سيئاً على أية حال. |
| رأيت علامة ديفيد. | لست ذكياً مثل ديفيد. |

من المهم بالنسبة للطلاب قبل مواجهة التفكير السلبي أن يتعرفوا تعرفاً تاماً على الأفكار السلبية، إذ لا يمكن للطلاب أن يتعاملوا مع أفكارهم السلبية إن لم يتعرفوا عليها.

**تطوير أسلوب إيجابي لمخاطبة الذات**

عندما يتعرف الطالب على أفكاره السلبية وعلى المواضع التي يتعرض عندها في الغالب لمثل هذه الأفكار فإنه يصبح قادراً على التعامل مع هذا التفكير.

سمعت بأن حوالي ٩٠٪ من مخاوفنا لا يتحقق. لست متأكداً من هذه النسبة، ولكن لنفترض أنها ٧٠٪ فإن هذا يدل على وجود الكثير من الدلائل التي تتحدى التفكير السلبي. وكثيراً ما يظن الطلاب أن من الصعب العثور على أدلة تتحدى أفكارهم السلبية. غير أن ما يجهلونه هو أن التفكير السليم هو الذي يوفر عادة من الأدلة ما يكفي لتحدي التفكير السلبي. فإن لم يفعل فإن جانباً كبيراً من التفكير القديم يمكن أن يوفر لهم الدليل المطلوب.

أود أن أوضح هنا بأن من الواجب عدم تشجيع الطلاب على التفكير بأن الجانب الأسود في الحياة هو في الحقيقة جانب أبيض. كما لا أدعو إلى تشجيع الطفل على التفاؤل الأعمى وتجاهل النتائج الممكنة. فعندما يتحدى الطلاب التفكير السلبي باللجوء إلى التفاؤل غير الواقعي فإن الأمور تأخذ منحى معاكساً لما كانوا يتوقعون. إذ سيرتاب الطلاب عند ذلك بالأفكار الإيجابية التي يخاطبون بها أنفسهم في المرة القادمة ويصبحون أقل ميلاً لمقاومة الأفكار السلبية. كما أنه من شأن التفاؤل غير الواقعي أن يعرِّض هؤلاء الطلاب للسقوط، علماً بأن هدفنا، كما أشرت من قبل، هو زيادة فرص النجاح لا تخفيضها.

أود إيضاح كيفية مواجهة بعض عادات التفكير السلبي الشائعة بين الطلاب وتحدي هذه الأفكار. ويظهر الجدول الذي نبيّنه في الصفحة التالية الأفكار نفسها التي وردت في الجدول السابق والذي يحمل عنوان «سجل أفكار الطالب». وفي الجدول الجديد أسجل إلى جانب كل فكرة سلبية طريقة واقعية تتلاءم مع التفكير السليم لتحدي هذه الأفكار.

وكما ترى فإن الأفكار التي تتحدى التفكير السلبي ليست غير واقعية. وعندما تكون هذه الأفكار قابلة للتصديق فإن الطلاب يظهرون تفاؤلاً أكبر بالنسبة لإمكانية تطبيق هذه الأفكار.

| التعامل مع الأفكار السلبية | |
|---|---|
| فكرة سلبية | التحدي |
| لا سبيل أمامي للنجاح في مادة العلوم هذا العام، فهي مادة صعبة جداً بالنسبة لي. | إن تناولت الأمر على أساس كل خطوة على حدة والتزمت بتأدية واجباتي، وبالدراسة باستمرار فسأتمكن من المثابرة ولن أفقد الأمل.. |
| أعلم بأنني سأرسب في اختبار الرياضيات. | لا يمكنني التنبؤ بالمستقبل، وهناك بعض الخطوات العملية التي يمكنني القيام بها من شأنها التخفيف من فرص رسوبي في هذا الاختبار. |
| كانت علامتي دون المعدل المطلوب للنجاح. تكاد هذه المادة تخنقني ولست أدري لماذا أشغل ذهني بهذا الأمر. | يمكنني إذا قرأت تعليقات المدرس التوصل إلى كيفية تحسين أدائي في المرة القادمة. |
| لن أستطع مواجهة الرسوب في هذا الاختبار، ولست أعرف ماذا عليّ أن أفعل إن رسبت. | الرسوب ليس نهاية العالم. فإن حدث ورسبت سأحاول التعرف على السبب في ذلك وسأستخدم ما أتوصل إليه كي أحقق نتيجة حسنة في المرة القادمة. |
| أعرف أن أدائي كان جيداً هذه المرة، ولكنني كنت محظوظاً فحسب، وأعرف أن الأمور لن تسير سيراً حسناً في المرة | سأراجع ما كتبت لأتبين ما الذي مكنني من النجاح، وسأعيد الكرّة في المرة القادمة لدعم فرصي في النجاح حينذاك. |
| سواء بذلت جهداً أم لم أفعل فمصيري هو الرسوب. | العامل الأساسي الذي يحدد رسوبي أو نجاحي هو مدى الجهد الذي أبذله والطريقة التي أنجز فيها ماهو مطلوب مني- أنا من يتحكم بذلك. |

**التحول إلى مستكشف للمواهب:**

أحث الطلاب أحياناً على استكشاف مواهبهم بأنفسهم. فالتعرف على هذه المواهب هو سبيل آخر يمكن للطلاب من خلاله أن يتحدّوا مخاطبتهم السلبية مع أنفسهم. أقول للطلاب: إن مهمتهم هي تحديد خمس مواهب لديهم تتصل بالمدرسة وأصر بأنني لن أنهي هذه المهمة إلا بعد أن يحددوا مواهب خمس. يمكن لبعض الطلاب تعداد خمس مواهب على الفور (بل وربما أكثر من ذلك)، بينما يواجه آخرون صعوبة كبيرة في ذلك. من المهم أن نبين لهم كيف يمكنهم توجيه نظرة واسعة لما يطلق عليه مسمّى المواهب وكيفية التعرف عليها في حياتهم. فكثيراً ما ينظر الطلاب إلى مواهبهم على أنها تحصيل حاصل، بل وقد لا يعتبرونها مواهب على الإطلاق.

لكل طالب مواهبه، غير أنه تبين لي أن هذه المواهب قد تختفي بسهولة وسط النواقص أو المشكلات التي يواجهها الطالب، سواء في المدرسة أو في البيت. وأود أن أذكرّك بأن مواهب الطلبة (أو نقاط القوة لديهم) هي النوافذ التي توفر لهم الفرص للتقدم، إذ إن بالإمكان توسيع هذه المواهب لتشمل جوانب أخرى من حياتهم. فالتعرف على المواهب ضروري لبناء الإيمان بالذات ولخلق الحوافز.

إذا قارنت مواهب ابنك بما لدى أقرانه من مواهب فقد لا تجدها بتلك القوة، غير أنه من المهم ألاَّ تقارن ابنك بالآخرين. قيّمه على حدة وسيتبين لك أن لديه صفات مميزة وسمات أقوى وأفضل من سمات أخرى لديه. هذه هي المواهب.

قد لا تكون هذه المواهب بمستوى ما لدى فلان من أصدقائه أو فلانة من بنات الجيران، غير أن عليك ألا تأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار فيما يخص ابنك أو ابنتك بالذات فهذه هي مواهبه/ مواهبها.

علينا أن نتذكر هنا بأن من الواجب على الآباء والمدرسين توسيع منظورهم للنجاح، وهذا ما ينطبق على المواهب أيضاً. وسّع من منظورك للمواهب بحيث يشمل أنماطاً عديدة مختلفة من الصفات والخاصيات المميّزة. ويمكن لمنظور واسع

للمواهب أن يشمل أموراً مثل:

- قدرة جيدة على الإنصات.
- قدرة جيدة على التعامل مع الأعداد.
- تفهم مشاعر الآخرين.
- إبداء روح المسؤولية.
- الصدق في التعامل.
- سرعة الملاحظة.
- إبداء روح المثابرة أو التصميم.
- التنظيم.
- الالتزام بالخطط المقررة.
- حب المطالعة.
- أداء الواجبات في أوقاتها.
- بذل أقصى الجهد.
- الحرص على الإنصاف والعدل في التعامل مع الآخرين.
- التعاون.
- إظهار قدرة جيدة على التواصل.
- إبداء الروح الرياضية أثناء اللعب.
- إبداء القدرة على الإبداع.

تظهر هذه القائمة أن المواهب متعددة ومتنوعة.

ماهي المواهب التي تتصل بالمدرسة لدى طفلك؟ هل يمكنك ذكر خمس مواهب تتصل بالمدرسة وأنت تفكر في طفلك فقط دون التفكير بالأطفال الآخرين؟ أصرّ على إيرادك خمس مواهب مهما اعتبرتها صغيرة أو قليلة الأهمية. لتكن مهمتك في اليوم التالي هي العمل على إفهام طفلك بأنك تدرك وجود هذه المواهب على الأقل لديه، وبأنك تقدرها حق قدرها سواء أكان أطفال آخرون يتمتعون بقدر أعلى أو أدنى من هذه المواهب.

**تطوير تفاؤل واقعي:**

تشير أبحاث علم النفس إلى أن الواقع غائم وغير واضح، وهذا يعني أن شخصين مختلفين قد يفهمان الحقيقة ذاتها بطريقتين متباينتين، ويظل موقف كل منهما صحيحاً. مثال جيد على ذلك أن يشاهد معلّقان سينمائيان الفيلم ذاته ويتفقان في وصفهما لحبكته وأبطاله وأماكن تصوير أحداثه، غير أنهما يختلفان اختلافاً بيّناً في فهمهما لموضوعه ومراميه والمعاني التي ينطوي عليها موضوعه. فالواقع غائم وغير واضح في هذه الحالة لأن هناك واقعين مختلفين في نظر كل من المعلقين، ويبقى كلاهما على حق.

وحقيقة أن الواقع غائم إنما تعني أن هناك درجة ما من المرونة في النظرة التي نفهم العالم من خلالها. وهذا لا يعني أن بإمكاننا أن نقول عن الأسود أنه أبيض أو العكس، وإنما يعني أن بإمكاننا الميل باتجاه التفاؤل ونحن نفسّر الأحداث التي تمر بها حياتنا ويكون تفسيرنا هذا صحيحاً، وكم من مرةٍ قيل لنا إن علينا أن نرى النصف المليء من الكأس وليس النصف الفارغ منه، وهذا هو ما نسميه التفاؤل الواقعي.

الأمر ذاته ينطبق على الطلاب. فهناك ما يدل على أن الواقع غائم وغير واضح عندما يفسر طالبان بأسلوبين مختلفين ملاحظات من أحد مدرسيهما على موضوع إنشاء كتبه كل منهما؛ أو علامة حصلا عليها. يرى أحدهما في ملاحظات المدرس

على أنها تؤكد عدم قدرته على دراسة المادة بصورة جيدة، بينما يرى الآخر في هذه الملاحظات معلومات هامة تدله على ما ارتكب من أخطاء وكيف يمكن له أن يحسّن أداءه. هنا أيضاً حقائق واحدة وواقعان مختلفان. كأس نصف فارغ أو نصف ممتلىء.

ثلاثة مواقع يمكن من خلالها تطوير الواقعية المتفائلة في تفكير ابنك:

- الطريقة التي ينظر فيها إلى الأحداث الماضية.
- الطريقة التي ينظر فيها للأحداث الراهنة.
- تلك التي ينظر فيها للمستقبل.

يطوّر الطلاب خاصية التفاؤل الواقعي لديهم بتفسير الأحداث والوضعيات التي واجهتهم في الماضي بطريقة أكثر إيجابية. وهم لا يطيلون التفكير في الإخفاقات أو الصعوبات التي واجهوها من قبل إلا من زاوية أخذ العبر اللازمة التي تمكّنهم من تحسين أدائهم في المستقبل ومن التقدم إلى الأمام. وبدلاً من التخبط في خضم الشعور بالحسرة والإشفاق على الذات وخيبة الأمل واليأس فهم في الواقع ينظرون نظرة فلسفية إلى الأحداث التي مرت بهم ويستنبطون منها الدروس التي تجعل منهم طلاباً أفضل. ومن شأن ذلك أن يبني لديهم مرونة يواجهون بها أي خيبات أمل أو صعوبات في المستقبل مما يؤسس لديهم قواعد صلبة للتفاؤل الواقعي. وبمقدوري أن أقول بصدق إن أفضل ما حدث لي كطالب كان لا يبعث على السرور في حينه بل كان مخيباً للآمال. فموضوع الإنشاء الأول الذي كتبته في المرحلة الثانوية والذي كان سيئاً علّمني كيف أقدم الحجج التي تؤيد وجهة نظري ومن ثم أتخذ الموقف المعقول الذي يمكنّني من الدفاع عن وجهة نظري هذه. وسرعان ما جعلت من هذا الأمر موقفاً عليّ أن أفعله دائماً.

الطريقة التي ينظر بها الطلاب إلى وضعهم الحالي لها تأثيرها أيضاً على مدى تفاؤلهم الواقعي. فأولئك الذين يتخذون موقفاً واقعياً متفائلاً يظلون سعداء أينما كانوا، فإن رغبوا في تغيير مكان تواجدهم فهم يتقبلون مكان وجودهم الحالي في

الوقت نفسه الذي يتخذون فيه خطوات فعالة للانتقال إلى حيث يريدون. وقد يجد الطلاب في الكثير من الأحيان أنفسهم محشورين في وقت أو موقع لا يروق لهم، ويصرون على التفكير في هذا الوضع باستمرار، وما يلبثون أن يجدوا أنفسهم وقد غمرهم شعور بالتعاسة والتشاؤم من المستقبل. من الأمثلة الشائعة على ذلك طالب يحسّ بأنه محاصر لحصوله على علامة سيئة بحيث لا يستطيع الفكاك من الشعور بخيبة الأمل وعدم القدرة على التقدم إلى الأمام. مثل هذه العلامة السيئة لذلك الطالب تؤثر على أدائه في المواد الأخرى، بل إنها سرعان ما تحاصر كل مناحي حياته الراهنة. يحتاج مثل هذا الطالب إلى من يرشده إلى استنباط بعض الدروس الهامة من العلامة التي حصل عليها، وعلى أن يتركها بعد ذلك وراء ظهره ويطلق العنان لنفسه كي يركز على غيرها من مهماته الدراسية. إن نسيان الأمور التي لا تبعث على السرور بعد أخذ العبر منها هو سبيل هام للشعور بالسعادة في اللحظة الراهنة، وهذا جزء هام من التفاؤل الواقعي.

الطريقة التي ينظر بها ابنك للمستقبل هي العامل الأهم في تنمية الإحساس بالتفاؤل الواقعي لديه، إذ ليس هنالك ما يشل قدراته أكثر من النظر إلى المستقبل نظرة يقل أو ينعدم فيها الأمل والتفاؤل. ونظرة ابنك لمستقبل دراسته ومدرسته ليست استثناءً من ذلك. ولكن الواقع هو أن ابنك يملك عاملين من أهم العوامل التي تؤثر على أدائه في الاختبارات والواجبات المدرسية والمشروعات التي يتوجب عليه إنجازها. وهذان العاملان هما مقدار الجهد الذي يبذله في عمله، والاستراتيجية التي يتبعها (أي الطريقة التي ينجز بها عمله).... هذان أمران يسيطر عليهما الطالب، ولهذا السبب فإن لديه من الأسباب ما يدفعه للتفاؤل بأن يلعب دوراً كبيراً في تقرير نتائج الاختبار أو الواجب الذي يؤديه. وإذا ما واجهت ابنك بلطف ونبهته لهذين العاملين اللذين يمكنه التحكم بهما وشجعته على تطبيقهما فإن ذلك سيعزز من تفاؤله.

باختصار، عندما ينظر الطفل إلى الماضي والحاضر والمستقبل ولو بقدر ضئيل من التفاؤل الواقعي فسيشعر بالرضا عن نفسه أكثر فأكثر. ولتعزيز الإيمان بالذات أثر ينعكس إيجابياً بدوره على ما لدى الطالب من حوافز كما يؤثر على مرونته الأكاديمية.

## الحياة في عالم الواقع:

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك التفكير بها وأنت تهضم المعلومات التي وردت في هذا الفصل:

- لا تتوقع لابنك أن يبدي الثقة ويكون إيجابياً طوال الوقت، فقد أظهرت الأبحاث أن إيمان الطفل بذاته قد يتبدل بين مادة وأخرى. فقد يظهر تفاؤلا وإيماناً بالذات في بعض المواد بنسبة أكبر مما يظهره في مواد أخرى.

- لا تبعث في نفس طفلك إحساساً سيئاً أو تشعره بالنقص لأن إيمانه بذاته متدنٍ أو مهتز. عليك أن تظهر قدراً من الحساسية والليونة إزاء مشاعره وأنت تقوده لتفكير أكثر إيجابية.

- لن يتّسم كل نجاح بخاصية سحرية. فقد يجد الطالب صعوبة في مواجهته ويظن بأن ضغطاً سيمارس عليه لكي يحقق النجاح في المرة القادمة. عليك أن تعرف ذلك وألا تبالغ في دفعك له للشعور بأن عليه إظهار المزيد من النجاح في كل مرة في المستقبل. وبالمقابل فإن بناء المزيد من النجاحات في حياته سيعزز على المدى الطويل من إيمانه بذاته ويجعله أكثر مرونة في مواجهة النكسات.

- تجزئة المهمات مهارة يتطلب تطويرها وإظهار مدى تأثيرها بعض الوقت. ولا شك أن الوقت الذي تقضيه مع ابنك لمساعدته على تجزئة مهماته بشكل فعال ليس بالوقت الضائع على الاطلاق.

- قد يكون من المثالي تطوير نظرة واسعة وغير محددة للنجاح. عليك ألا تندهش إذا استمر ابنك في تعليق كل الأهمية على العلامات. فنظامنا المدرسي يعلّق على العلامات كل الاهتمام، وتفكير ابنك لا يختلف عن تفكير معظم أقرانه في المدرسة. تقبّل تحولات تدريجية في عقليته بدلاً من تبدل جذري جراحي، وبذلك تضمن لجهودك نجاحاً أكبر.
- لا تدفع ابنك للشعور باليأس إن لم يؤد تبنيه تفكيراً إيجابياً إلى تحقيق نجاح فوري. ولا بد لك من الثقة بأن للتفكير الإيجابي وللإيمان القوي بالذات فوائد عديدة لا تقتصر على ما يحققه من نتائج في دراسته فحسب بل كذلك فيما يتعلق بصحته الذهنية والبدنية.
- عليك أن تبدي حرصاً لدى تحديدك لمناطق القوة لدى ابنك بحيث تستند في ذلك على الواقع الفعلي: فالأطفال لا يرتاحون لمديح الكبار ولا يصدقونهم حين يعتقد هؤلاء الأطفال بأن ذلك المديح غير مبني على أساس الواقع الحقيقي. وقولك لابنك أن هذا الشيء أسود في الوقت الذي سيدرك فيه إدراكاً تاماً أنه أبيض يحد من مصداقيتك. أبرز نقاط القوة التي يتقبلها ابنك (ولو رغم أنفه).

**إيجاز للفصل الثالث:**

ركّز هذا الفصل على أهمية الإيمان بالذات وسبل تعزيز هذا الإيمان، فهو يكمن في صلب الكثير من النتائج التعليمية الهامة التي يحققها الطالب، بما في ذلك إنجازاته، واستمتاعه بحياته المدرسية، وثقته بنفسه، واهتمامه بالمدرسة. ولاشك بأن بإمكانك تعزيز ثقة ابنك بنفسه بتقديم المساندة والتوجيه الصحيح له. ولكي يحقق ذلك عليك أن تنتهز الفرص المواتية لبناء المزيد من النجاحات في حياته. وتدعو الحاجة إلى جانب ذلك إلى محاولة تحويل التفكير السلبي لدى ابنك عن طريق توجيهه بصورة ضمنية وغير مباشرة تشجعه على مخاطبة نفسه بأسلوب إيجابي. كل هذه الأمور والاستراتيجيات من شأنها أن تدفع طفلك للتفكير بنفسه وبمدرسته بصورة أكثر إيجابية.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الثالث

١-الإيمان بالذات هو أحد الخصائص الرئيسية التي تساعد على خلق الحوافز، وهو يقوم على إيمان طفلك بإمكانية قيامه بتحقيق ما يهدف لتحقيقه، وبقدرته على مواجهة التحديات بإيجابية، وعلى تقديم أقصى إمكانياته في هذا السبيل.

٢-بإمكانك تعزيز إيمان ابنك بذاته عن طريق بناء المزيد من النجاحات في حياته، وبتحديه للتفكير السلبي وبمساندة طفلك وتشجيعه على ذلك أيضاً.

٣-تزداد فرص النجاح بتجزئة الواجبات المدرسية إلى أجزاء صغيرة يسهل ابتلاعها وإنجازها وبتوسيع منظور الطالب للنجاح وبتركيزه على إظهار أفضل ما عنده.

٤-لتحدي التفكير السلبي لدى الطالب لابدّ له من التعرف على أفكاره السلبية والأوقات التي قد تراوده فيها، ومعالجة هذا التفكير السلبي بإرسال إشارات ودلائل إيجابية له. ومن الواجب أن تكون هذه الإشارات والدلائل تتسم بالتفاؤل، شريطة أن يكون تفاؤلاً واقعياً يتوافق مع الحس السليم.

٥-التعرف على مواهب ابنك وتقديرها حق قدرها (بغض النظر عن مقدار هذه المواهب وأهميتها بالمقارنة مع مالدى أقرانه من مواهب) قد يكون نقطة البداية الصحيحة لبناء وتنمية الجوانب الأخرى في حياته. ابدأ دائماً بنقاط القوة لكي تنتقل منها إلى الجوانب التي تحتاج للتحسين والتطوير.

## الفصل الرابع

# تعزيز إحساس الطفل بقدرته على التحكم بأموره

لا شك بأن إحساسنا بالقدرة على التحكم بشؤوننا يماثل في أهميته تمتعنا بالإيمان بذواتنا. فنحن عندما نشعر بقدرتنا على التحكم بالأمور نعتقد بأن لنا تأثيرنا على ما نقوم به من أعمال وعلى تطورات شؤون حياتنا.

يعرف الطلاب الذين يشعرون بقدرتهم على التحكم بشؤونهم أنهم يستطيعون تكرار ما حققوه من نجاح وكذلك الارتقاء بمستوى معرفتهم بالأمور التي لا يعرفونها.

إذا كان ابنك يتمتع بالإحساس بقدرته على التحكم بأموره فإنه قادر على:

- كتابة موضوع جيد بعد موضوع جيد آخر سبق له أن كتبه.
- أداء اختبار آخر حسن شأن ذلك السابق الذي نجح فيه.
- معرفة الأخطاء التي ارتكبها في واجب أو اختبار سابق والتأكد من عدم تكرار تلك الأخطاء.
- الاقتناع بأن لديه تأثيراً كبيراً على نتائجه المدرسية.




أما إن لم يكن لدى ابنك الإحساس بقدرته على التحكم بشؤونه فهو يعتقد بأنه:

- لا يستطيع القيام بأي جهد من شأنه أن يحسّن أداءه الضعيف.

- لا يمكنه أن يغير من نتائجه لأنها تعتمد اعتماداً كلياً تقريباً على موقف مدرّسه. (وكما قال لي أحد الطلاب: إن أراد لي مدرسي أن أرسب فسأرسب مهما فعلت).
- إن أداءه في أي اختبار يعتمد على مدى سهولة أو صعوبة الأسئلة الواردة فيه.
- إن نتائج إنجاز أي واجب مدرسي إنما يعتمد كلياً على حسن أو سوء حظه.

## ما السبب في أهمية القدرة على التحكم بالأمور؟

بكلمات بسيطة، الطلاب الذين يتمتعون بالإحساس بقدرتهم على التحكم بما يفعلون وبما يحققون بذلك من نتائج يتمتعون بالتفاؤل وبروح المثابرة إذا ما واجهوا أوضاعاً صعبة. كما أنهم يحاولون بطرق مختلفة حل أي مشكلة تواجههم والتعامل مع فروضهم المدرسية. ولقد قال لي أحد الطلبة: «إن لم أحصل على علامة جيدة فإن هذا لا يحطم معنوياتي بل أفكر بأنني لم أبذل من الجهد ما يكفي، وعليّ أن أبذل المزيد. إنني أحرص على الاحتفاظ بثقتي بنفسي.»

السبب في ذلك واضح، فهؤلاء الطلاب يعتقدون اعتقاداً جازماً بأن عليهم أن يبذلوا كل ما في وسعهم للوصول إلى حل مشكلة ما أو استكمال مهمة ما. وعندما يعتقدون بأن بإمكانهم تكرار نجاح حققوه أو تحسين مستوى أدائهم، كما يعتقدون بأن لديهم ما يدفعهم للتفاؤل، وكل الأسباب التي تؤهلهم لأن تكون توقعاتهم إيجابية فيما يخص امتحاناتهم أو واجباتهم المقبلة فإنهم يملكون كل الأسباب التي تدفعهم للثبات عندما تواجههم أية عقبات أو مشكلات.

ومن جانب آخر يشعر الطلاب باليأس حين يعتقدون بأنهم لا يستطيعون أن يفعلوا الكثير لتجنب الفشل أو لتكرار نجاح سبق لهم أن حققوه. وهم يحسّون بأن أمرهم انتهى وأنه أسقط في أيديهم لأنه لا توجد لديهم الكثير من الأسباب التي تمدّهم بالأمل وتدفعهم لبذل المزيد من الجهد. وكما قال لي أحد الطلاب: «ما الفائدة؟ مهما فعلت فإن شيئاً لن يتغيّر». وهناك من الأسباب الكثير مما يثير لديهم

الشعور بالشك والريبة وأنهم تحت رحمة العلامات وسهولة أو صعوبة أسئلة الاختبارات وحسن أو سوء الحظ. وقد قالت لي إحدى الطالبات: «لا يمكن لك التكهن بما سيحدث. يمكن لنا أن نبذل الكثير من الجهد غير أننا نظل نجد صعوبة في توقع ما سنحصل عليه من علامات أو ما يمكننا أن نتوقعه».

هنالك أسباب أخرى تجعل من ضعف السيطرة على الأمور يمثل مشكلة. فالطلاب من هذا النمط يميلون إلى القلق الواضح لدى تقديمهم للامتحانات أو عندما يطلب منهم إنجاز واجبات معينة، أو حين توجه إليهم أسئلة في الفصل أو يطلب منهم أداء اختبار سريع أثناء الدرس. ينتابهم القلق لأنهم يرتابون في قدرتهم على اجتياز الامتحان، أو إنجاز واجب مدرسي بنجاح، أو الإجابة على سؤال المدّرس أو أداء الاختبار السريع في الفصل أداءً جيداً. يعيش مثل هؤلاء الطلاب حالة تتسم بالكثير من الشك والارتياب بالنفس لأنهم غير واثقين من قدرتهم على القيام بما يتوجب عليهم أن يقوموا به لتحسين أدائهم أو الحصول على علامات جيدة من جديد.

هذا الشك بالنفس قد يغذي مشكلة أخرى: وهي الخوف من الفشل. فعندما يرتاب الطلاب بإمكانية تكرار نجاح سابق أوفي قدرتهم على تجنب الأداء الضعيف فإن هذا سيؤدي إلى تبنيّهم أفكاراً تركز على الفشل. وكما أوضح في الفصل العاشر من هذا الكتاب فإن الفشل يشكل أشد مخاوف الطلاب، وقد يصل بهم إلى مناطق الخطر بحيث يؤدي إلى تضاؤل استمتاعهم بالحياة المدرسية وتدني مستوى إنجازاتهم.

ربما سمعت تعبير «العجز المكتسب»، وهو ينطبق في بيئة المدرسة على أولئك الطلاب الذين يكفون عن القيام بأي محاولة، أو في الحالات التي وصلت إلى غاية السوء، على الطلاب الذين انسحبوا كلياً من الدراسة. وأحد أسباب حدوث ذلك هو أن مثل هؤلاء الطلاب فقدوا إحساسهم بالسيطرة على زمام الأمور. وهم يعتقدون بأنه ليس في جعبتهم ما يمكنهم فعله لتجنب الفشل ولذا فهم يكفون عن المحاولة. إنهم يتقبلون الفشل والعجز على أنهما نصيبهم المقدّر من الحياة.

يمكنك أن ترى إذن بأن التحكم بالأمور قضية في غاية الأهمية. وفوائد الشعور بالتحكم بالأمور هي الشعور بالتفاؤل والأمل والتوقعات الإيجابية والمثابرة، بل والمرونة. أما انعدام السيطرة على الأمور فمن شأنه أن يؤدي في أسوأ أحواله إلى الشعور بالتشاؤم والقلق والخوف من الفشل، ومن ثم تقبل الفشل والعجز في نهاية المطاف.

**أسباب فقدان الإحساس بالقدرة على التحكم بالأمور وكيفية معالجة ذلك:**

تظهر الأبحاث أن هنالك أسباباً شائعة وواضحة تجعل الطلاب يفقدون إحساسهم بقدرتهم على التحكم بشؤونهم. ومعرفة الأبوين لهذه الأسباب يوفر لهما معلومات مفيدة تمكنهما من زيادة إحساس ابنهما بقدرته على التحكم بشؤونه. والاستراتيجيات التي يمكنك اللجوء إليها بعبارات بسيطة لتحقيق ذلك تدور حول الأمور التالية:

- الأسباب التي تجعل ابنك يعتقد بأنه نجح أو أنه أدى أداءً ضعيفاً في الماضي.
- نظرة ابنك الخاصة بالذكاء.
- الملاحظات التي تبديها لطفلك حول أدائه والمكافآت التي تقدمها له.
- توقعاتك من ابنك والحدود التي تضعها في بيتك.
- ما يقوله ابنك بشأن الخيارات والقرارات المتخذة.

**عوامل النجاح والرسوب التي يمكن ولا يمكن التحكم بها:**

السبب الأول الذي يؤدي إلى فقدان الطلاب القدرة على التحكم بشؤونهم هو أنهم ينظرون إلى نجاحاتهم وإخفاقهم على أنها تعود لأسباب خارجة عن إرادتهم. أرجو أن تعيد التفكير في آخر نجاح حققه ابنك. ربما لم يكن من الأوائل في فصله ولكن أداءه كان أفضل مما فعل في الماضي أو ربما بذل أقصى مافي وسعه. لماذا

يعتقد ابنك أنه تمكن من تحقيق هذا النجاح؟ سؤالي الثاني هو كم يحدد ابنك نسبة تحكمه بالنجاح الذي حققه؟ لمساعدتك على التفكير في هذه الأسئلة سجلت في الجدول التالي أسبابا شائعة يعتقد الطلاب أنها كانت وراء حصولهم على نتائج حسنة، وأشير إلى جانب كل من هذه الأسباب فيما إن كان من الممكن التحكم به.

| التحكم بالنجاح بالمدرسة | |
|---|---|
| سبل تحصيل النتيجة الحسنة | هل أمكن التحكم بالنتيجة؟ |
| بذلت كل ما في وسعي | نعم |
| تدربت | نعم |
| كنت محظوظاً | لا |
| خططت لذلك | نعم |
| قضيت وقتاً في التفكير بالأسئلة | نعم |
| تأكدت أنني عرضت عملي بطريقة جيدة ومقنعة | نعم |
| كان الاختبار سهلاً | لا |
| كان المدرس متساهلاً في العلامات | لا |

السبب الأول: «بذلت كل ما في وسعي» هو أمر يمكن التحكم به لأن قضية بذل المجهود أو محاولة ذلك قضية في يد ابنك. هذا ينطبق أيضاً على التدريب والتخطيط وأسلوب عرض العمل، وكلها أمور يتحكم الطالب بها. أما السبب الثالث وهو: «كنت محظوظاً» فهو أمر لا يستطيع ابنك التحكم به، كما لا يمكنه التحكم بسهولة الاختبار أو بحساب العلامات أو الطريقة التي تم بها تدريسه، فهذه العوامل خارجة عن إرادته وسيطرته. وكما قالت إحدى الطالبات: «أسلوب المدّرسة في التدريس هو الذي مكنّني من الحصول على نتيجة جيدة». لذا فإن حصل ابنك على علامة جيدة في واجب بمادة الأحياء وقال إن مزاج المدرس كان حسناً لدى وضعه العلامة فإن ابنك قد يشك في إمكانية تكرار هذا النجاح.

قد تود إجراء هذا الاختبار نفسه آخذاً بعين الاعتبار أن ابنك لم يحصل على نتيجة حسنة. والجدول التالي يضم بعض الأسباب التي يوردها الطلاب عادة لعدم تحقيقهم نتيجة جيدة، كما يبين أي الأسباب تكمن وراء ذلك.

فالسبب الأول «لم أبذل كل ما في وسعي» هو أمر يمكن التحكم به لأن ابنك نفسه هو الذي يقرر مقدار الجهد الذي سيبذله:

| التحكم بالنجاح بالمدرسة | |
|---|---|
| السبب في الأداء السيء | هل أمكن التحكم بالنتيجة؟ |
| لم أبذل كل ما في وسعي. | نعم |
| لم أتدرب. | نعم |
| لم يحالفني الحظ. | لا |
| لم أخطط لذلك. | نعم |
| لم أصرف وقتاً كافياً في التفكير بالأجوبة. | نعم |
| لم أعرض عملي بطريقة حسنة ومتقنة. | نعم |
| كان الامتحان صعباً. | لا |
| كان المدرس سيئاً في تقدير العلامات. | لا |

السبب: «لم أتدرب» هو أمر يمكن التحكم به إذ بمقدور ابنك أن يقرر مدى ما يمكن أن يقوم به من تدريبات، وهذا ينطبق أيضاً على الوقت الذي يصرفه، ومدى تخطيطه، والجهد الذي يبذله في عرض عمله، فابنك هو الذي يتحكم بهذه الأمور.

السبب الأخير وهو «كان المدرس سيئاً في تقدير العلامات» قضية لا يستطيع ابنك التحكم بها، وهذا ينطبق أيضاً على سهولة الامتحان أو مقدار ما يواتيه من حظ، فكل هذه عوامل لا يستطيع التحكم بها.

إن لم يحقق ابنك أداءً حسناً وأخذ يركز فيما بعد على الأسباب التي لا يستطيع التحكم بها فإن ذلك سيقلص غالباً من إحساسه بالقدرة على التحكم بالأمور. أما إن ركز في هذه الحالة على الأمور التي يستطيع التحكم بها ـ مثل عدم الدراسة الكافية أو الفعالة ـ فإن فرص تحكمه بالأمور وقدرته على تجنب الرسوب في المرة التالية تزداد قوة.

تدعم الأبحاث هذا الاستنتاج، إذ عندما يركز الطلاب على أمور مثل الحظ، أو سهولة الامتحان وصعوبته، أو جودة أو سوء التدريس، وتساهل المدرسين في العلامات أو عدم تساهلهم فإن شعور هؤلاء الطلاب بقدرتهم على التحكم بأمر تحقيق النجاح أو مواجهة الرسوب في المرة القادمة التي يتقدمون بها لامتحان أو أداء واجب أو مشروع دراسي ستتضاءل. وعندما يركز الطلاب على أمور مثل بذل الجهد أو التدرب والمهارات الدراسية والتحضير والتخطيط والعرض الجيد فإن شعورهم بقدرتهم على التحكم بأمر النجاح سيتعزز ـ إذ يشعرون بأنهم هم الذين يتحكمون بزمام الأمور.

قد تكون قد توصلت بعد ما أوردناه أعلاه إلى أن الاستراتيجية الأولى لتعزيز قدرة ابنك على التحكم بشؤونه تؤكد على تحويل تركيزه قدر الإمكان إلى العوامل التي يمكنه التحكم بها في حياته. وقد تود استكشاف وجهة نظر ابنك في المرة القادمة التي يحصل فيها على علامة ما عن سبب حصوله على تلك العلامة. فإن وجدت لديه تركيزاً مبالغاً فيه على أمور مثل البخل في العلامات، أو الحظ السيء، أو إن أشار إلى أن المدّرس يكرهه وما إلى ذلك من الأمور، فكل هذا إنما يدل على أن شعوره بقدرته على التحكم بأموره آخذ في التضاؤل. عليك في هذه

الحالة وبكل لطف ومراعاة لإحساسه أن توجه الحديث باتجاه القضايا التي يمكن التحكم بها في حياة طفلك. قد تتحدث عن المهارات في الدراسة، أو طلب المساعدة، أو اختيار زميل يدرس معه، أو صرف وقت أطول في الدراسة، أو الاستعانة بمدرس خاص، أو عدم الاستماع للمذياع أثناء الدراسة، أو طباعة مواضيعه بدلاً من كتابتها بخط اليد.

لابد لي من الاعتراف بأن بعض المدرسين لا يمنحون العلامات بسهولة، وأن بعضهم أسوأ من البعض الآخر، وأن الأسئلة غير المتوقعة هي التي كثيراً ما تتضمنها ورقة الأسئلة وأن الحافلة قد تتعطل وابنك في طريقه إلى المدرسة مما يؤخر وصوله إلى مكان الامتحان ـ كل هذه الأمور لا يمكن التحكم بها وعليك في هذه الحالة أن تعترف أمام ابنك أن تلك الأمور هي السبب الفعلي لسوء أدائه. غير أن عليك بعد أن تنصت له وتعترف بعامل سوء الحظ استشكاف كيفية التعامل مع الأمور التي يمكن التحكم بها. ومن الأهمية بمكان هنا عدم توجيه اللوم إلى الطالب، فاللوم وتحميل المسؤولية لن يعزز في الغالب الأعم مالديه من حوافز. عليك بدلاً من ذلك أن تظهر مساندتك وتشجيعك له ـ فمن الواجب أن يكون موقفك مسانداً وبناءً كلما بحثت في السمات التي يمكن التحكم بها في حياة طفلك.

فيما يخص صعوبة الحصول على علامات جيدة أستطيع القول إنني أعرف طلاباً يجابهون المواقف الصعبة بشجاعة. فهم عندما يكلّفون بكتابة موضوع ما يتناقشون مع المدرس حول ما يتوجب عليهم أن يفعلوا. ما هي الكتب التي يتوجب عليهم قراءتها للتحضير له؟ وهم يستوضحون عن خصائص عنوان الموضوع. فإذا ما فعلوا ذلك وناقشوا الأمر مع المدرس بهدف كتابة موضوع جيد وليس لاعتصار علامات إضافية فإن المدرسين، كما اتضح لي، يبدون سعادتهم لإعطاء مثل هؤلاء الطلاب الوقت اللازم لتقديم التوضيحات. ولابدّ لي من الإشارة هنا أن تقدير العلامات لموضوع جيد أسهل بعشر مرات من تقدير علامة لموضوع سيء. ولذا فإنه سيكون من دواعي سرور المدرس أن يحسّن من مستوى المواضيع التي سيتلقاها..

النقطة الجوهرية هنا هي أن العلامات التي يمنحها المدرس هي أمر لا يمكن إلى حد ما التحكم به، غير أن هناك سبلاً يمكن التحكم بها للتعامل مع هذا الأمر، وهو ما يلجأ إليه الطلاب الذين يملكون الحوافز اللازمة. ولقد قال لي أحد الطلبة: «لا يمكنك أن تبرر لنفسك بأن تقول إن مدرساً ما أكثر كرماً أو بخلاً في منح العلامات، إذ تبيَّن لي أنني أحصل على العلامات التي أرغب بها إن بذلت الجهد المطلوب».

بل إن حجة «التدريس السيء» لا تقلق الطلاب الذين يسيطرون سيطرة جيدة على شؤونهم. ولقد تبين لي نتيجة للتحدث مع مثل هؤلاء الطلاب أنهم يصرفون بعض الوقت للتفكير في كيفية التغلب على الأساليب «السيئة» لمدرس ما. فإذا كان أحد المدرسين يغمغم في طريقة كلامه فإن هؤلاء الطلاب يحاولون تحسين قدرتهم على تسجيل الملاحظات أثناء الدرس. أما إن كان المدرس يحشو كلامه بالكثير من الأمور التافهة فإنهم يتعلمون كيف يختارون المعلومات التي تتصل فعلاً بصلب الدرس. يحاولون بصورة عامة الانتباه إلى مفاتيح معينة في شرح المدرس. فإن ألمح إلى أنه يَحسُن بالطلاب أن يسجلوا ملاحظات مفصلة عما سيشرح فإنه إنما يشير بذلك إلى أن تلك المعلومات هامة. وإذا قال إن هذا الموضوع سيدخل في الاختبار فإن ذلك يعتبر لغزاً جيداً يجدر الاهتمام به ـ وإن كان من المدهش أن الطلاب يتجاهلونه في الكثير من الأحيان.

خلاصة الأمر: أسلوب التدريس أمر لا يمكن التحكم به إلى حد ما، غير أن هنالك أساليب يمكن التحكم بها للتعامل مع هذا الموضوع ـ وهو مايفعله الطلبة الذين يملكون الحوافز اللازمة.

يصادف أحياناً أن يضم الامتحان أسئلة غير متوقعةٍ أو صعبة، شئنا ذلك أم أبينا ـ وحتى وإن كان الطالب قد استعد استعداداً جيداً للامتحان فعليك أن تعترف أمامه بذلك، على أن تؤكد بأن حدوث هذا مرة ثانية هو أمر مستبعد في الغالب، أو أن الأسئلة لن تكون بهذا المستوى من الصعوبة. عليك أن تمتدح بجد استعداده

**ميل ـ طالبة في السنة الثانوية النهائية**

ميل طالبة من النمط الذي يميل لصبّ اللوم على الآخرين، وهي خبيرة في تحاشي المسؤولية وإلقائها على غيرها. وعلى الرغم من أن هذا يبعث لديها الشعور بالرضا على المدى القصير فإن ثمن ذلك كان شعورها بضعف قدرتها على التحكم والتأثير على نتائجها. وحيث أنها أخذت تشعر بأن تأثيرها على الأمور سيكون ضئيلاً أو منعدماً سواء في الوقت الراهن أم في المستقبل فقد أثر ذلك في سلوكها، إذ أصبحت تعتقد بأنها تحت رحمة قوى خارجية مثل مدرسيها وظروف امتحاناتها ومرضها، وبذا غدت تتصرف بالتدريج على هذا الأساس ـ إذ لم تعد تدرس أو تحاول إنجاز واجباتها وتتجنب الوضعيات التي تتعرض فيها لتقييم أدائها.

ما أنقذها هو أنها أخذت تتلمس الواقع بما يكفي لكي تدرك بأن مسوغاتها آخذة بالنضوب ولم تعد تقنع من حولها ولم يعد الآخرون يصدقونها. وبذا، ـ وسواء عرفت ذلك أم لا ـ فقد أصبح لزاماً عليها أن تختار أحد أمرين، إما الاستسلام كلياً (أي بالكف كلياً عن القيام بأي محاولة، بل وحتى محاولة إلقاء اللوم على الآخرين) أو أن تتحمل جانباً من المسؤولية بالنسبة للأمور التي تواجهها في المدرسة.

اختارت المنحى الثاني وأخذت تبدي استعداداً لتحمل المزيد من المسؤولية إزاء شؤون حياتها وتركز بعض الشيء على العوامل التي تستطيع أن تتحكم بها، (أي مقدار دراستها، والأسلوب الذي تستخدمه في الدراسة). وهذا لايعني أنها غيّرت مسلكها تغييراً تاماً فإلقاء اللوم على الآخرين كان صفة متأصلة لديها بحيث لا يمكن لها أن تغيرها رأساً على عقب بين يوم وليلة. ولكنها أخذت تبدي المزيد من روح المسؤولية وتحاول التعرف على دورها في نتائج ما يحدث لها. وقد أخذت بالتالي تشعر بقدرة أكبر على التحكم بالأمور. والأهم من كل ذلك أنها أخذت تنتهج سلوكاً يتفق مع قدرتها المتزايدة على السيطرة على شؤونها، وبدأ ذووها وأصدقاؤها يلاحظون بأنها أصبحت تواجه تحديات وفرصاً كانت تتجنبها من قبل.

وتشير إلى أن نفس المستوى من الاستعداد في المرة القادمة إلى جانب استبعاد احتمال سوء الحظ هو المتوقع وأن عليه أن يتفاءل. وإلى جانب ذلك فقد يفيد ابنك أن تتقصى معه برفق كيف اختار المواضيع التي درسها استعداداً للامتحان، إذ ربما كان قد استعد جيداً للأسئلة المتوقعة من الفصل الأول على أمل أن تأتي الأسئلة منه، في حين اقتصر على موضوع واحد من الفصل الثاني مثلاً. وبهذا الأسلوب ستكون قد بدأت بتحويل التركيز إلى العوامل التي يمكن السيطرة عليها في دراسة ابنك. خلاصة الأمر هو أن سوء الحظ عامل لا يمكن التحكم به، غير أنك إن دققت في الوضع بصورة أكبر فقد يتبين لك أن هنالك عوامل يمكن السيطرة عليها للتقليل مما قد يسميه ابنك بسوء الحظ.

أما حدوث عطل في الحافلة وهو في طريقه إلى المدرسة فهو في الحقيقة ضربة من سوء الحظ ـ فابنك لا يستطيع التحكم بذلك وإن كان بعض الآباء قد يظنون بأن ابنهم خرّب الحافلة كي لا يصل إلى الاختبار في الموعد المناسب! اعترف أمامه بأن حظّه لم يكن مواتياً هذه المرة مع طمأنته بأن من غير المتوقع حدوث مثل هذا الأمر مرة ثانية. غير أنه يمكنك أن تقترح عليه بلطف التوجه إلى المدرسة في موعد أبكر مما قد يساعد في تجاوز مثل هذه المشكلة. وقد تقترح عليه أن توصله بنفسك بالسيارة إلى موقف الحافلات لكي يتمكن من أخذ حافلة أبكر. ولاشك بأن الطلاب الذين يتمتعون بالحوافز يتركون هامشاً كافياً لتجنب أي خطأ أو حادث مؤسف، وهم يحاولون الذهاب إلى المدرسة مبكراً أو تأمين من يوصلهم إليها في صباح يوم الاختبار.

النقطة التي أود الإشارة إليها في هذا الصدد هو أن هنالك العديد من الأسباب التي يمكن التحكم بها والتي من شأنها إما ان تساعد الطلاب على النجاح أو تحول بينهم وبينه، وكلما ركزوا على هذه الأسباب كلما شعروا بأنهم يمسكون بزمام المبادرة بأيديهم. كما أن هنالك أسباباً غائمة أو مختلفاً فيها قد

يبدو أنه لا يمكن التحكم بها. عليك أن تعترف في حديثك مع ابنك بالعوامل التي لا يمكن التحكم بها من هذه الأسباب مع محاولة تحويل الحديث بلطف ودون توجيه اللوم إليه باتجاه التأكيد بأنها لن تقع ثانية. والأفضل من ذلك أن تتحدث عن السبل التي يمكن السيطرة عليها في التعامل مع العناصر التي «لا يمكن التحكم بها».

**منظور ابنك للذكاء:**

سبب آخر قد يحدّ من إحساس ابنك بقدرته على التحكم بالأمور وينبع من نظرته إلى موضوع الذكاء. فالأبحاث تدل على أن الطلاب ينظرون إلى الذكاء من أحد منظورين: أولهما أن الذكاء قدرة ثابتة غير قابلة للتغيير ولا يمكن التأثير فيها، وسأطلق على ذلك مسمى «النظرة الثابتة للذكاء». والمنظور الثاني يقوم على أساس أن الذكاء قابل للتحسين والتطوير والتغيير، وسأطلق على ذلك مسمّى النظرة القائمة على «إمكانية تحسن الذكاء».

لنقلها بكل وضوح وصراحة: الذكاء قدرة قابلة للتحسّن. فمهارات التحليل وحل المشكلات والتفكير الناقد واتخاذ القرارات كلها مهارات تشكل جوانب هامة من جوانب الذكاء وجميع هذه المهارات قابلة للتعلّم والتعليم، ولذا فإن لديك كل الأسباب لتشجيع وتطوير النظرة التي تقوم على إمكانيةتحسين مستوى الذكاء في داخل بيتك. لست أزعم أن ذلك سهل بالضرورة. ولكنه ممكن، ومن المهم للطلاب وذويهم أن يعوا ذلك.

فكر في وضعية يحصل فيها ابنك على نتيجة سيئة في إحدى المواد، فإذا كان يعتقد أن السبب في ذلك يعود كلياً أو جزئياً إلى مستوى ذكائه وكانت لديه نظرة ثابتة للذكاء فإن ذلك سيسبب له مشكلات منها تخفيض إحساسه بقدرته على التحكم بالأمور.

ما السبب في ذلك؟ لأن ابنك يعتقد بأن مقدار ذكائه، أو افتقاره له هو الذي أدى إلى تلك النتيجة، وأن هذا المستوى من الذكاء هو قدره الثابت، ولذا فهو لا يستطيع أن يفعل شيئاً للحيلولة دون تكرار هذه النتيجة السيئة. أو أنه بعبارة أخرى فقد إحساسه بالقدرة على التحكم بالأمور.

ولكن لنتصور أن ابنك حصل على نتيجة سيئة وأنه يعتقد بأن هذه النتيجة ناجمة كلياً أو جزئياً عن مستوى ذكائه، ولكنه يحمل في الوقت نفسه نظرة تعتقد بإمكانية تحسين مستوى الذكاء. سيكون لدى ابنك في الغالب في هذه الحالة إحساس بقدرته على التحكم بالأمور لأنه يؤمن بإمكانية تحسين مستوى ذكائه الذي أدى إلى هذه النتيجةـ وبذلك يستطيع أن يحسّن نتيجته في المرة التالية.

رأيت طلاباً شكل منظورهم للذكاء إما عدوهم اللدود أو حليفهم الأكبر. ومن الحالات الجديرة بالملاحظة طالب يتمتع بذكاء لمّاح أنهى المرحلة الابتدائية والسنوات الأولى من الإعدادية من دون أن يبذل جهداً كبيراً في دراسته. مثل هذا الطالب يعتمد اعتماداً كلياً على نباهته الطبيعية ويتمكن بذلك من تجاوز تلك المراحل من دون صعوبة، ولكنه حين يصل إلى السنوات الثانوية النهائية لا يستطيع أن يتهرب من ضرورة العمل الجدي المتقن لتحصيل نتائج حسنة، وبذا يجد نفسه في مأزق. لماذا؟ لسببين مجتمعين: فنباهته الطبيعية لم تعد كافية لمتابعة مساره أولاً، وهو ثانياً ينظر للذكاء نظرة ثابتة. وتأثير هذين العاملين هو أن مثل هؤلاء الطلاب يعتقدون بأن تحقيق نتائج ضعيفة أصبح قدرهم الثابت الذي لا يمكنهم الفكاك منه. فلم يتحتم عليهم في السابق في الواقع أن يعملوا على تحسين مستوى ذكائهم. وبحكم نظريتهم الثابتة الخاصة بالذكاء فإنهم يجدون أنفسهم يواجهون مأزقا عندما يتطلب الأمر منهم تحسين مستوى ذكائهم. إنهم يشعرون أساساً بأنه ليس في يدهم الكثير مما يفعلونه من أجل مواجهة التحديات التي تقابلهم. وتجدر الإشارة إلى أن الكثير من الطلاب النابهين يستسلمون عند هذه المرحلة ويصبح مستوى أدائهم دون مستوى قدراتهم، نظرتهم الثابتة للذكاء باختصار أدت إلى تدني إحساسهم بالقدرة على التحكم بالأمور مما يغذي شعورهم بالعجز الكلي.

ماذا يمكنك كأب/ أم أن تفعل إزاء ذلك؟ أول ما تفعله هو أن تتحدى قناعاتك وافتراضاتك الخاصة بالذكاء إذا دعت الحاجة لذلك، فالذكاء ليس شيئاً ثابتاً وغير قابل للتغيير. وهنالك دراسات لا تحصى كما يشير الكثير من المدرسين إلى أن الطلاب يستطيعون تعلم كيفية تحسين تحليلهم للمعلومات، ودعم تفكيرهم الانتقادي، وتطوير قدرتهم على حل المشكلات وتنمية إمكانياتهم في تقديم الحجج والبراهين. كل هذه الأمور هي من مكونات الذكاء، وهي تلعب دوراً رئيسياً في الأداء الناجح للامتحانات والاختبارات السريعة والمشروعات والواجبات وكتابة المواضيع. وعندما تحاول أنت تطوير افتراضاتك المسبقة حول الذكاء تتضاءل إمكانية نقل النظرة الثابتة للذكاء إلى ابنك، ولذا فإن على التحول أن يبدأ بك أولاً.

تحتاج ثانياً للاستماع لابنك بانتباه إن تحدث عن مدى ذكائه. وقد تستطيع بعد ذلك تقصي قضية الذكاء بحيث تبيّن له بأن للذكاء سمات عدة يمكن تعلمها وتطويرها. وقد يمكنك الاستشهاد بوقت أو وضعية استطعت خلالها أن تطور ذكاءك بأسلوب ما. تستطيع أن تبيّن له بأن التفكير هو أحد المهارات وبأن جميع المهارات قابلة للتطوير والتحسين. كما تستطيع الإشارة إلى أنه كان على أكبر مفكري العالم أن يبذلوا جهوداً جبارة للوصول إلى ما وصلوا إليه، وأن هذه الجهود مكنتهم في الواقع من تطوير قدرتهم على تحليل الأمور وتفسيرها وإدراك كنهها ـ وكل هذه سمات هامة للذكاء.

عليك أن تنتبه لدى الحديث حول موضوع الذكاء مع ابنك بألا تحاول ان تنقل إليه توقعات عالية غير واقعية ومبالغ فيها. فبإمكان ابنك أن يحسّن من مستوى ذكائه غير أنه ليس من الإنصاف أن تقول له بأنه سيكون الطالب الأذكى في المدرسة. وسواء أكان يستطيع ذلك أم لا فإنك إنما تعرّضه بذلك لضغط هائل. فهذا هدف لا يمكن تحقيقه بالنسبة للغالبية العظمى من الأطفال، والإلحاح عليه قد يجعلهم يكفّون عن محاولة تحسين مهاراتهم في التفكير. إنك إن حاولت ذلك ستكون قد بنيت جبلاً هائلاً يستحيل على طفلك تسلقه. عليك في كل مرة أ ن ترتقي

بالأمور قليلاً عما كانت عليه من قبل، وبحيث يمكنه الاقتناع بأن الهدف المنشود واقعي وقابل للتحقيق ـ وعند ذلك يدرك أن المهمة المنوطة به لا تتطلب منه أن يركض مسافة مائة ميل. ولاشك بأنه سيحاول حينذاك أن يضرب ضربته.

## الأجواء التي تتسم بالذكاء:

قرأت منذ مدة مقالاً مثيراً يتناول موضوع الذكاء يقول إن الذكاء ليس قدرة معزولة. ويفسر كاتب المقال ما يقول فيشير إلى أن ذكاء الإنسان يعتمد إلى حد كبير على المجال أو البيئة التي يعمل أو يعيش فيها المرء. فبعض البيئات تطلق في الواقع أفضل مالدى الإنسان من إمكانيات، وهو ما لا تفعله بيئات أخرى إذ لا تُمكنّه من أن يفرد جناحيه ويبذل كل ما في وسعه.

أحسست أن ما تورده المقالة معقول ومنطقي إلى حد كبير إذ إنها تفسّر لماذا يمكن للأداء أن يكون حسناً لدى الطالب حيناً ومع أحد المدرسين ولكنه قد لا يصبح بمستوى الجودة نفسه على الإطلاق في العام التالي أو مع مدرس آخر. فمدرس ما يخلق بيئة تتسم بالذكاء وتخلق الحوافز لدى الطلاب لبذل كل ما في وسعهم ـ بينما لا يخلق مدرس آخر بيئة تظهر كل ذلك القدر من الذكاء. الأمر ذاته ينطبق على طفلين لديهما قدرات متساوية وينتميان لعائلتين مختلفتين. إحدى العائلتين تهيئ بيئة للطفل يتمتع فيها بالطاقة والرغبة في الإنجاز ولبذل كل ما في وسعه ـ وهي بيئة ذكية. أما الثانية فهي تخلق جواً يغمر الطفل بالشعور بالخوف من الفشل، والرغبة في حماية ذاته، وبالقلق لدى أدائه واجباته المدرسية ـ وهذه بيئة غير ذكية.

أذكر ذلك لأنه يمثل دليلاً آخر على أن معدل الذكاء معدل قابل للتغيير، وإذا كان الأمر كذلك فإن الطفل لن يبقى رهناً لحالته القائمة. ومن المهم أن نعرف بأن خلق البيئة الذكية هو أمر يتعلق بك أكثر من تعلقه بطفلك، بمعنى أنك أنت والطريقة التي تخلق بها البيئة البيتية إنما تؤثران بصورة مباشرة على قدرة طفلك على

تحسين نفسه وبذل كل ما في وسعه. صحيح أنها ليست العامل الوحيد وإنما هي أحد العوامل، ومن شأنها أن تشعرك بأنك تزداد قوة، بل يمكننا القول إن مايعالجه هذا الكتاب برمته هو كيفية خلق بيئة ذكية في البيت.

## الملاحظات التي تنقلها لطفلك:

تظهر الأبحاث بأن نمط المعلومات التي تنقل للطفل حول أدائه والمكافآت والعقوبات التي نعرض أطفالنا لها بسخاء يمكن لها أن تؤثر تأثيراً كبيراً على إحساسهم بالقدرة على التحكم بالأمور. وببساطة فإنه حين يعلم الأطفال لماذا استحقوا المكافأة أو العقاب الذي نالوه فإنهم يشعرون بقدرة أكبر على السيطرة على أمورهم. أما إن لم يعرفوا لماذا تمت مكافأتهم أو معاقبتهم فإن إحساسهم بالتحكم بشؤونهم سيتضاءل. فالطلاب الذين يعدون مشروعاً مدرسياً جيداً ويحصلون على علامات جيدة وعلى ملاحظات ارتجاعية واضحة تثني على عملهم وتؤكد بأن ما أنجزوه سار على المسار الصحيح وأن مشروعهم كان من نوعية عالية المستوى إنما يخلق لديهم ذلك إحساساً باليقين فيما يتعلق بعملهم المدرسي. إذ يعرف الطالب في هذه الحالة أنه، إن فعل كذا وكذا وكذا فسيحصل على تلك العلامة وعلى ذلك النمط من الملاحظات الارتجاعية. وحين تتّسق المكافأة والمعلومات الارتجاعية مع نوعية العمل فإن ذلك يعزز من إحساس الطالب بقدرته على التحكم بالأمور وباليقين بالمدرسة وبالعمل المدرسي.

أما الطلاب الذين لا يحسنون إنجاز مشروع مدرسي ويحصلون بالتالي على علامات متدنية ولكنهم يتلقون معلومات ارتجاعية حول كيفية تحسين أدائهم فهم إنما يحصلون على معلومات وتأكيدات واضحة بأن ما قدموه لم يكن يسير في المسار الصحيح وأنه ليس من نوعية عالية المستوى. وعلى الرغم من أن الطالب لن يسعد لما تلقاه من ملاحظات ارتجاعية في هذه الحالة غير أن هذه المعلومات تظل تعطيه الإحساس باليقين لأنها تبلغه بأنه، إن أنجز مثل هذا العمل فيما بعد

فإنه سيحصل على علامة متدنية. وعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو مزعجاً إلا أنه يوفر للطالب الإحساس بقدرته على التحكم بالأمور لأنه يعرف ما الذي فعله وأدى إلى هذه النتيجة المتدنية ـ والأهم من ذلك، ما الذي يتوجب عليه أن يفعله لكي لا يكون أداؤه بهذا الضعف في المرة القادمة.

غير أن المكافأة أو العقوبة التي يتلقاها الطالب تكون لسوء الحظ أحياناً غير متلائمة مع العمل الذي أداه. ففي بعض الأحيان تتم مكافأته على عمل جيد، بينما لا تتم مكافأته في مناسبة أخرى. كما أنه قد يحصل على علامة عادية جداً، وعلى معلومات ارتجاعية عادية كذلك على الرغم من أن عمله كان جيداً. من شأن ذلك أن يخلق حالة من عدم اليقين في ذهن الطالب. فهو لا يعرف على نحو واقعي ما الذي عليه أن يفعله ليحصل على علامات جيدة، وهذا يعني فقدانه لإحساسه بالقدرة على التحكم بأموره. ولذا فإن المكافآت أو العقوبات غير المتكافئة تؤدي إلى خفض إحساس الطالب بسيطرته على أموره.

ماذا نستنتج من ذلك؟ المكافآت المتساوقة أو المستقيمة التي تتلاءم تلاؤماً تاماً مع ما انجزه الطالب من شأنها أن ترسخ الإحساس بالقدرة على السيطرة على الأمور. حاول جهدك بألا تبقي ابنك في حيرة من أمره في تفسير السبب الذي جعله يحصل على النتيجة التي حصل عليها.

يوازي المكافأة والعقوبة التي تتوافق مع العمل المنجز في الأهمية نمط المعلومات الارتجاعية التي يتلقاها الطالب عن عمل أنجزه. فالآباء والأمهات يتصرفون بأساليب مختلفة لدى قيام الطفل بمهمة ما في البيت، إذ إن بعض الآباء والأمهات يحجمون عن إبداء رأيهم في الطريقة التي أنجز بها الطفل هذا العمل أو تلك المهمة، ويكتفي آباء وأمهات آخرون بإبلاغه بأنه نجح أم لا، وإن لم ينجح فإنهم يركزون على فشله فقط. غير أن هنالك فئة أخرى تبلغ الطالب لماذا لم يفلح وما هو الدرس الذي يتعلمه من هذه التجربة لتحسين أدائه في المرة القادمة.

الفئة الأخيرة فقط هي التي تزيد بصورة جوهرية من إحساس الطالب بقدرته على التحكم بأموره، وكيف تم أداء المهمة وكيف يمكن تكرار ذلك النجاح أو تحسين أدائه في المرة القادمة. أما الفئات الثلاث الأولى فهي لا تقدم معلومات كافية بحيث تساعد على دعم قدرة الأبناء على التحكم بالأمور، في حين لا تقدم الفئة الأولى أية معلومات على الإطلاق.

الشيء الآخر الذي تقدمه الفئة الرابعة هو تقديم معلومات ترتبط بالمهمة المنجزة بما يساعد أبناءهم على أداء العمل بصورة صحيحة، أو أفضل على الأقل في المرة القادمة، في حين لجأت الفئات الأخرى إلى تقديم معلومات حول أدائه فقط دون أن تقدم أي معلومات أخرى. ويمكنك بذلك أن ترى كيف أن فئة واحدة فقط رفعت من إحساس طفلها بالقدرة على التحكم بالأمور بينما لم تتمكن الفئات الأخرى من تحسين هذا الأداء كثيراً أو لم تحسّنه على الإطلاق. على ذوي الطلاب أن يبذلوا قصارى جهدهم للتحول سريعاً إلى تقديم معلومات ارتجاعية حول المهمة المنجزة عندما يحدثون أبناءهم عن عملهم المدرسي أو المهمات التي يؤدونها في البيت.

**التوقعات والحدود المرسومة في البيت:**

يتطور الأطفال والشبان إذا اتسمت بالوضوح التوقعات والمتطلبات والمهمات والمطالب والحدود المطلوبة منهم، وإن كانوا لا يعترفون بذلك ويتذمرون منه. غير أن عليك أن تثق بأن هذه التوقعات والقواعد والحدود الواضحة من شأنها أن تزيد من إحساس الطفل بقدرته على التحكم بالأمور (شريطة أن تكون عادلة). وعندما يكون عالم الطفل موثوقاً ويمكن التنبؤ به يتعزز إيمانه بقدرته على السيطرة على شؤونه.

ماذا أعني بالتوقعات والقواعد والحدود الواضحة؟ عليك عندما تطلب من ابنك عمل شيء ما أن توضح له ما تطلب منه القيام به، وقد تستدعي الضرورة إرشاده حول كيفية القيام بهذا العمل. كما أن عليك عندما تناقش ما تتوقعه من الطلاب في بداية

الفصل الدراسي التالي أن تتأكد من تحديد مقاييس يمكنهم ربطها في أذهانهم بصورة منطقية بحيث يمكنهم واقعياً إنجازها وبحيث تكون واضحة ومحددة ويمكن التعرف عليها بسهولة.

غير أنني أقترح ألاّ يتم التأكيد كثيراً على درجات أو علامات محددة لأن تحديد العلامات قد يصيب وقد يخيب. فقد يحصلون على تلك العلامات ( أو أفضل منها) وقد لا يحصلون عليها. أقترح عوضاً عن ذلك أن تتناول في حديثك توقعاتك بالنسبة لتحقيق أفعال يمكن التحكم بها مثل مقدار الدراسة المطلوبة من ابنك ونوعيتها.

تظهر الأبحاث أن هنالك أساليب مختلفة يتبعها ذوو الأطفال في التعامل معهم يطلق على أحدها «الأسلوب الأبوي المتسامح». لا يهم مثل هؤلاء الآباء إن كان أبناؤهم سينجزون فروضهم المدرسية أم لا، وهل سيدرسون أم لا، بل وهل يذهبون إلى المدرسة أم لا. لا تتصف حياة مثل هؤلاء الأبناء بالوضوح، كما لا توجد هناك حدود جليّة تحدد تصرفاتهم، ولذلك فإن أبناء الآباء المتسامحين لا يملكون إحساساً قوياً بالتحكم بأمورهم، والشيء الوحيد المؤكد بالنسبة لهؤلاء هو حالة عدم اليقين.

لا يعني ذلك بأنني أدعو إلى التعامل مع هؤلاء الأطفال بيد من حديد، بل يمكنك أن تجعل من نفسك السلطة التي يحتاجها ابنك لكي يطور إحساساً بالأمان، على أن تكون مرناً وتملك الثقة الكافية بحيث تفاوض ابنك على بعض القواعد والتوقعات والحدود التي يتوقع منه الالتزام بها. ولاشك بأن ابنك سيبدي امتناناً صادقاً لإصغائك له واحترامك لآرائه وأخذ رأيه في الطريقة التي يود أن يعيش بها حياته. وهذا يصل بي إلى السبيل الأخير لتعزيز إحساس ابنك بقدرته على التحكم بالأمور وهو توفير الخيارات أمامه وإرشاده حول كيفية اتخاذ قراراته بصورة فعالة تنّم عن روح المسؤولية.

## الخيارات واتخاذ القرارات:

عندما أبحث مع المدرسين السبل التي يمكنهم اتباعها لتعزيز إحساس طلابهم بقدرتهم على التحكم بالأمور فإنني أشجعهم على أن يحاولوا التفاوض مع الطلاب (ضمن الحدود المعقولة) حول أمور مثل عناوين المواضيع التي سيكلفون بكتابتها وتواريخ تسليمها، بل وحتى سلّم العلامات. وقد يندهش المدرسون ويسعدون عندما يفعلون ذلك إذ يتبين لهم أن لدى الطلاب أفكاراً معقولة ومنطقية بالنسبة للنقاط التي يتوجب على المدرسين ملاحظتها لدى وضع العلامات لأحد المواضيع المطلوبة. ولاشك ان المدرسين الذي يظهرون ثقة كافية يخففون من القيود بعض الشيء على أن يتم ذلك بأسلوب مبرمج وواضح المعالم وهم بذلك يحققون أهدافاً ممتازة منها:

فهم أولاً يمدون طلابهم بالمزيد من القوة، إذ كثيراً مايشعر الطلاب بأنهم تحت رحمة المدرس أو السياسة التي تنتهجها المدرسة مما يحول دون زيادة إحساسهم بالقدرة على التحكم بأمورهم.

وهم يمنحون الطلاب ثانياً إحساساً بالتملك وشعوراً اكبر بالمسؤولية في الكثير من الأحيان، وكلاهما أساسيان لهم للشعور بالقدرة على التحكم بالأمور.

وهم ثالثاً يرشدون طلابهم حول سبل انتقاء خيارات واتخاذ قرارات فعالة تنم عن روح المسؤولية. ويبدو أن الشبان في هذه الأيام يواجهون خيارات أكثر مما تسنّى لنا نحن إبان طفولتنا، وقد تكون أثمن هدية تقدمها لهم هي إرشادهم حول كيفية تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات وخيارات فعالة. فنحن مثلاً لا نستطيع التحكم فيما إن كانت العقاقير المخدرة ستعرض على أبنائنا أم لا، غير أن ما نستطيع فعله هو تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارت وخيارات تنم عن الفهم وروح المسؤولية فيما يخص حياتهم وصحتهم وسلوكهم. كما تتوفر للآباء فرص عديدة لدفع أبنائهم للمشاركة في اتخاذ القرارات والخيارات. اسمح لابنك بإبداء رأيه في الأوقات التي يختارها للدراسة وشروط هذه الدراسة والزملاء الذين يود الدراسة معهم والمواد

التي يختار دراستها والنشاطات التي يقوم بها خارج المنهاج الدراسي. غير أن عليك أن تحرص على أن تنحصر اقتراحاته بشأن حاجاته ضمن حدود معينة، إذ إنك إن خيرته فيما إن كان يريد الدراسة أو عدم الدراسة فإن الكثيرين من الطلاب سيختارون عدم الدراسة، وهذا ليس خياراً قائماً في الواقع. من المستحسن أن تحدد مدىً مقبولاً بحيث يتمكن ابنك من اتخاذ قرارات وخيارات ضمن حدود ذلك المدى. يمكنك مثلاً أن تحدد لابنك ثلاث ساعات يدرس فيها خلال عطلة نهاية الأسبوع وتترك له حرية اختيار توقيت هذه الساعات الثلاث. أو قد تصر على أن يختار موضوعاً علميّاً واحداً في سنوات الدراسة الثانوية النهائية وتترك له حرية اختيار إما الفيزياء أو الكيمياء أو علم الأحياء أو العلوم العامة مثلاً.

**يحصل الطلاب على إحساسهم بالتحكم بأمورهم بأي سبيل يتوفر لهم:**

بيّنت لدى مناقشتي لموضوع الإيمان بالذات في الفصل السابق أن شعور الشبان بقيمتهم الذاتية أمر في غاية الأهمية بحيث أنهم سيحاولون تأمين هذا الشعور في أي مجال يتوفر لهم إن لم يتوفر لهم في دراستهم أو داخل بيوتهم. أعتقد أن الأمر ذاته ينطبق على موضوع إحساسهم بقدرتهم على التحكم بأمورهم. ففي مرحلة المراهقة بشكل خاص تحدث تغيرات عاطفية وبدنية وذهنية واجتماعية عديدة في حياة المراهق، كما أن العالم الواسع والخيارات المتوفرة ضمن هذا العالم تتنامى باستمرار وبصورة لا تصدق. والمراهقون الذين يتمتعون بالإحساس بقدرتهم على التحكم بالأمور يتصرفون بصورة أفضل فيما يبدو ضمن حالة الفوضى الواضحة هذه.

يتمكن بعض المراهقين من تحقيق هذه السيطرة بسبل إيجابية إذ يدرسون، ويمارسون التدريبات الرياضية، ويسعون للحصول على العون عندما يحتاجون له. وبالمقابل فقد يسعى بعض المراهقين الذين لا يتمتعون بالإحساس بالقدرة على إدارة شؤونهم بالأساليب الإيجابية ـ وربما يجدون أنفسهم يدورون في دوامة من الأداء

المدرسي المتدني باستمرار- قد يسعى هؤلاء للإحساس بقدرتهم هذه بأساليب أخرى. ومن الأمثلة التي تتبادر إلى الذهن في هذا الصدد اللجوء إلى طرق مؤذية في تناول الطعام. مجال آخر هو إساءة التصرف من قبل المراهقين. وقد أخذت الأبحاث حول سوء سلوك المراهقين تركز على موضوع حاجتهم لتحقيق النجاح وللشعور بتحكمهم بأمورهم، وتشير إلى أن البعض منهم يلجؤون إلى الجريمة والجنوح لتحقيق هذا الشعور. وأود في هذا المجال أن أروي قصة تتناول بعض جوانب هذا الموضوع وإن كانت قد انتهت نهاية سارة لسبب رئيسي وهو أن المراهقين المعنيين استطاعوا اكتساب الشعور بقدرتهم على إدارة شؤون حياتهم.

اشتغلت منذ عدة سنوات على مشروع يبحث في بعض الأساليب الناجحة التي تنتهجها بعض المراكز الاجتماعية والمدارس لمساعدة الشبان المعرضين لخطر الانحراف. أتذكر في هذا المجال مدرسة معينة تمكنت من إنجاز محاولة عظيمة استهدفت استبقاء مجموعة من الطلاب عسيري القياد وحملهم على متابعة دراستهم. كانت هنالك نسبة كبيرة من الشبان المتشردين الذين كانوا يتسببون في الكثير من المتاعب في ذلك الحي. وقد أظهر هؤلاء الشبان ميلاً خاصاً للعبث بمساكن خالية في المنطقة حيث كانوا يقومون بأعمال تخريب متعمد ويلطخون الجدران بالكتابات والرسوم. طلبت مدرسة الحي، يُقودها المدير ومجموعة من المدرسين الذين يملكون شعوراً بالثقة وقدرة على الإبداع، طلبوا من مجلس الحي تأجيرهم المنطقة التي تتعرض للتخريب لكي يحولوها إلى منطقة ملحقة بالمدرسة. وبعد ذلك جندوا هؤلاء الشبان المتشردين وأعادوهم إلى المدرسة وكلفوهم بأعمال تجديد تلك المساكن لكي تستخدم سكناً لهم. وقد لجأت المدرسة إلى أسلوب ذكي في التعامل مع الوضع حيث استعانت بكلية تكنولوجية في المنطقة لكي توثق ما يطوره هؤلاء الشبان من مهارات في تجديد سكنهم هذا بهدف منحهم شهادات يمكن أن تمثل جزءاً من متطلبات تدريبهم المهني. وقد تجاوب الفتيان تجاوباً جيداً في هذا المشروع بحيث أنهم أقدموا بعد ذلك على فتح مقهى «انترنيت» في الموقع وبدؤوا يكتسبون مهارات أخرى حيث أسسوا العديد من أنماط الأعمال في الموقع.

عملية مثل هذه عززت كل الدوافع التي تحدثنا عنها من قبل في هذا الكتاب، إذ زادت من إيمان الطلاب بأنفسهم، ومن شعورهم بقيمة المدرسة ومن تركيزهم على العمل الذي يؤدونه. كما تطلبت منهم القيام بالتخطيط وإدارة العمل، ومتابعة تقدمه وإبداء المثابرة للتغلب على التعديات والصعوبات. غير أن ما أعجبني بشكل خاص في هذه القضية هو ما تطور لدى هؤلاء الشبان من إحساس بقدرتهم على إدارة شؤون حياتهم. فبالإرشاد المناسب والمساندة تمكن هؤلاء الشبان من:

- تقرير ما يجب تجديده وكيف يمكنهم إنجاز ذلك.
- وضع موازنة للمواد المطلوبة وشراء هذه المواد.
- ارتكاب أخطاء ومن ثم إيضاح أسباب هذه الأخطاء لهم ثم تلافيها من المراحل التالية من العمل.
- تزويدهم باستمرار بملاحظات ارتجاعية حول المهمة التي يقومون بتنفيذها.
- تزويدهم بإرشادات توضح لهم بأن بإمكانهم تحسين مهاراتهم وقدراتهم.
- إعطاؤهم فرصة اختيار قواعد العمل والواجبات التي عليهم القيام بها وتحمّل مسؤولية إنجاز هذه الواجبات أو عدم إنجازها، وتقديم الإرشادات الواضحة والملائمة لهم باستمرار.

كان إحساس هؤلاء الطلاب بقدرتهم على إدارة شؤون حياتهم ضئيل حتى ذلك الحين. فقد كانوا باستمرار تحت رحمة رجال الشرطة ومكتب الضمان الاجتماعي، بل والعالم المحيط برمته. كما كانوا يحاولون القبض على زمام أمورهم بأساليب معادية للمجتمع: أي عن طريق التخريب المتعمد للممتلكات وتشويه الجدران بالرسوم والكتابات النابية وغير ذلك من الجرائم وتناول مواد محظورة. غير أنهم اكتسبوا قوة جديدة وأحرزوا إحساساً بالقدرة على إدارة شؤون حياتهم في غضون فترة ستة إلى اثني عشر شهراً. وأسباب ذلك واضحة كما تدل القائمة التي أوردناها أعلاه.

## الحياة في عالم الواقع:

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب. وإليك بعض الجوانب التي قد يروق لك التفكير فيها وأنت تهضم ما قرأته في هذا الفصل:

- يتراوح إحساس ابنك بقدرته على إدارة شؤونه بين يوم وآخر وبين مادة دراسية وأخرى. لا تستغرب إن بدا لك بأنه يشعر بالعجز في بعض الأحيان إذ إن ذلك يحدث عندما ينتابه شعور بعدم اليقين. أما إذا استمر شعوره بالعجز وانتقل إلى نواحي أخرى في حياته فقد يحسن بك أن تركز أكثر فأكثر على الاستراتيجيات الواردة في هذا القسم. فإذا استمر هذا الإحساس بالعجز بالرغم من محاولاتك فقد يستدعي ذلك استعانتك بأخصائي في علم النفس أو استشاري في رعاية الناشئين.

- تظهر الأبحاث أن الإحساس بالقدرة على إدارة الأمور هو أمر يوازي في أهميته السيطرة الفعلية على الأمور. فالإحساس بالقدرة على إدارة الأمور يعني إيمان ابنك بأنه سيصبح قادراً في وقت قريب على التحكم بأموره. ولذا فإن الأمر يبدأ بالاعتقاد بإمكانياته في التحكم بأموره.

- قد لا يشاركك ابنك قناعتك بأن بعض الأمور يمكن التحكم بها. وقد يجدر بك أن تتقبل ذلك وتحاول التوصل إلى قرارات تتفقان كلاكما على أنه يمكن التحكم بها. تجنب الوقوع في حبائل توجيه اللوم ـ فالأطفال لا يتجاوبون تجاوباً حسناً مع توجيه اللوم، وهو أسلوب لا يمكن أن يعتبر أساساً للتحفيز السليم للأطفال.

- قد يقاوم ابنك قيامه بالتحكم بأموره حتى وإن وافقك على الجوانب التي يمكن التحكم بها. تمسك بموقفك وتحيّن الفرص الملائمة للفت انتباه ابنك إلى هذه الجوانب التي يمكن التحكم بها (من دون أن تصدع رأسه بهذا الأمر).

- لا تلجأ للتهجم على ابنك وتوجيه اللوم له كشخص عندما تتحرى العوامل التي سببت ضعف أدائه. احرص على التحدث عن الوضعية القائمة وعلى سلوكه إزاءها دون أن تمس الخصائص الشخصبة لابنك (مثل وصفه بأنه كسول أو ميئوس منه).

- أود هنا التأكيد على أن حديث هذا الفصل عن التحكم بالأمور لا يستهدف خلق جيل من المهووسين بالتحكم بالأمور. فمثل هؤلاء يرتكبون خطأ محاولة التحكم بأمور لا يمكن، أو يصعب التحكم بها ويحسن بهم أن يستثمروا وقتهم في التركيز على الجوانب الأكثر قابلية للتحكم بها أو التي تتصل بصورة أوثق بالمهمة المطلوب إنجازها. يجب أن يتم التركيز على الأمور التي يمكن التحكم بها والتي يحتمل لها أن تؤدي إلى النجاح في غضون فترة معقولة.

- احرص على الإنصات لابنك إنصاتاً تاماً في الوضعيات التي كانت تتجاوز قدرته على التحكم بالأمور (مثل حالات سوء الحظ، أو أسئلة الامتحانات السيئة)، وذلك قبل الإسراع للحديث حول الأمور القابلة للتحكم والتي كان يمكنه اللجوء لها. فابنك يحتاج للتعاطف ومشاركته الشعور في هذه الحالة. عليك أن تعترف بأن سوء الحظ لعب دوراً مؤسفاً في نتيجة ابنك وأن تتقبل ذلك.

- لم أكن أحثك لدى مناقشتي موضوع التشجيع على تطوير مستوى الذكاء على أن توحي لابنك بأنه سيحقق المركز الأول في فصله. قد يستطيع تحقيق ذلك، غير أن التركيز يجب أن يقوم على تحسين الأداء وبذل أقصى ما في طاقتهـ أي تحديد أهداف قابلة للتحقيق ويمكن تصديقها والوصول إليها. فإن استطاع ابنك الوصول إلى المركز الأول في الفصل فإن هذا هو من حسن حظه ـ غير أن التركيز الرئيسي يجب أن لا يتم على هذه الناحية.

- هنالك سمات تتعلق بالذكاء قابلة للتغيير أكثر من غيرها. فتحسين القدرة على حل مسائل في الرياضيات قد تكون أسهل بالنسبة لبعض الطلاب مقارنة بطلاب آخرين. لابدّ لك من أن تتعرف على إمكانيات ابنك بالذات

والنواحي التي يمكن تحسينها، وتحدد أهدافاً واقعية تدفعه إلى موقع يتجاوز ذلك الذي هو فيه ـ أهدافاً قابلة للتحقيق ويمكن تصديقها على أن تعمل على دفعه إلى الأمام.

- لا يمكنك في الغالب، باعتبارك من بني البشر أن تظهر فعالية مستمرة بنسبة مائة في المائة في تقديم المكافأة أو فرض العقاب على ابنك. هذا لا يعني أن تكف عن المحاولة. اعمل على تطوير قدرتك على منح المكافآت أو فرض العقوبات المطلوبة، ووفر لابنك معلومات ارتجاعية كافية حول ما أنجز.
- قد لا تتمكن أحياناً من توفير معلومات ارتجاعية تتعلق بالمهمة التي أنجزها ابنك، ربما لأنك لا تملك الوقت الكافي لذلك. لا بأس، ولكن عليك أن تتحين الفرص كلما أمكنك ذلك.
- هنالك وضعيات أو قرارات عليك اتخاذها دون أن تسترشد برأي ابنك، أو قد يكون استرشادك برأيه محدوداً. فإن أظهرت لابنك بأنك تقدر رأيه (خاصة بالنسبة للأمور التي تؤثر عليه) وأنك تتحين الفرص للاستماع إلى رأيه فإنه سيحترم في الغالب قرارك بألا تشركه في اتخاذ القرار في تلك المناسبات القليلة.

قد تواجه كذلك وضعيات يجب أن يكون رأيك هو السائد فيها. اشرح الأسباب

- التي تدعوك لذلك والحث على الأساليب التي يمكنك من خلالها أخذ وجهات نظر ابنك بعين الاعتبار. ومن شأن لجوئك إلى هذا الأسلوب أن يحمل طفلك في الغالب على احترام قرارك النهائي.

### إيجاز للفصل:

يركز هذا الفصل على أهمية إحساس ابنك بقدرته على التحكم بشؤونه، وهي تعني اعتقاده بأنه قادر على تكرار ما حققه من نجاح وتحسين أدائه إن كان ضعيفاً. فإن تمتع ابنك بالإحساس بقدرته على التحكم بأموره فإنه سيحمل نظرة متفائلة

وسيبدي روح المثابرة في الغالب عندما يواجه تحديات ومواقف صعبة، إذ سيشعر في هذه الحالة بأنه قادر على التغلب على ذلك التحدي. أما إذا كان يشعر بأنه غير قادر على التحكم بمسألة تكرار ما حققه من نجاح أو تحسين أداءٍ سيء فقد يغلب عليه التشاؤم والشعور بالعجز مما يدفعه للاستسلام والانسحاب نظراً لأنه يعتقد بأنه لا يستطيع أن يفعل الكثير للتأثير على نتائجه، فلماذا يحاول إذن؟

من المهم أن نذكر أيضاً بأن مزيجاً من الإيمان بالذات (وهو ما ناقشناه في الفصل السابق) والقدرة على التحكم بالأمور هو المزيج الأكثر فعالية في خلق الحوافز لدى الطلاب. فعندما تسمع ابنك يقول: «أعرف أنني أستطيع القيام بذلك وكيف أفعل ذلك» تدرك بأنه على استعداد تام للالتزام بأداء واجباته المدرسية وبأن يؤديها على نحو حسن. فهو عندما يعبّر عن أمور مثل هذه إنما يقول: «لدي إيمان بنفسي ولدي القدرة على التحكم بالأمور».

الخبر السار أن الأبحاث حددت عدداً من الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الطفل إحساسه بالقدرة على التحكم بشؤونه. وإذا ما تعرفنا على هذه الأسباب يصبح بإمكاننا في الغالب معالجة مشكلاتنا. علينا تشجيع أبنائنا على التركيز على السمات التي يمكن التحكم بها فيما يتعلق بما حققوه أو لم يحققوه من نجاح، وأن نشجعهم على تبني نظرة تؤمن بإمكانية رفع مستوى الذكاء، وأن نقدم لهم معلومات ارتجاعية حول أي مهمة ينجزونها، وأن نكافئهم باستمرار ونستمع إلى آرائهم بالنسبة لاتخاذ القرارات التي تؤثر عليهم. من شأن هذه الأمور كلها أن تعطي الأبناء الشعور باليقين والأمان وأن تعزز قدرتهم على التحكم بالأمور.

**النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الرابع**

١-إحساس الطفل بقدرته على التحكم بشؤونه إلى جانب إيمانه بذاته هما من أهم الأمور التي تؤدي إلى خلق الحوافز لديه. فالطفل الذي يسيطر على شؤونه يعرف كيف يكرر نجاحاته وكيف يحسّن أداءه الضعيف، ومن شأن ذلك أن يزيد من تفاؤله ومثابرته لدى مواجهة الظروف الصعبة.

٢-تعزز قدرة ابنك على التحكم بالأمور بتأكيدك على الجوانب التي يمكن التحكم بها، وباستبعاد التركيز على تلك التي لايمكن التحكم بها في حياته. تشمل الأولى، وهي القابلة للتحكم والتي ستؤدي إلى تحسين أدائه المدرسي، بذل الجهد، والتدريب، والعرض الجيد، والتخطيط، والتحضير، ومهارات الدراسة وحسن إدراة الوقت والتنظيم وما إلى ذلك.

٣-نظرة ابنك للذكاء قد تخفض من إحساسه بالقدرة على التحكم بأموره. شجعه على تبني نظرة تؤمن بإمكانية رفع مستوى الذكاء عن طريق تطوير مهارات أفضل في التفكير، والتحليل النقدي، وتفسير الأمور وحل المشكلات.

٤-يمكن للأبوين تعزيز قدرة ابنهما على التحكم بأموره عن طريق مكافأته ومدحه- أو من خلال معاقبته، على أن يتم ذلك بانتهاج أساليب ثابتة تتلاءم مع ما قام به. يحتاج الطفل إلى تطوير نظرة تقوم على أساس أنه إذا فعل كذا وكذا فإنه يستحق تلك المكافأة (أو ذلك العقاب). من الأفضل أن يتم التركيز على المهمة التي أداها الطفل لدى توفير الملاحظات الارتجاعية له، أي على ما فعله والطريقة التي أنجز بها المهمة أكثر من التركيز على النتيجة أو الدرجة أو العلامة التي حصل عليها.

٥-يكتسب ابنك إحساسه بالقدرة على التحكم بشؤونه وبشعوره بالقوة والتملك عندما يبدي رأيه في الأمور التي تؤثر على حياته. ومن شأن ذلك أيضاً أن يعزز مهاراته الفعالة في اتخاذ القرارات - وهو أمر شديد الأهمية في هذا العصر الذي تسود فيه خيارات (حسنة أو سيئة) لا تحدها حدود.

الفصل الخامس

# تعزيز إيمان ابنك بقيمة المدرسة

لا شك بأننا حينما نؤمن بأن ما نفعله هو أمر هام أو نافع أو ملائم أو له هدف فإننا نبدي اهتماماً أكبر به، ونصرف وقتاً أطول في عمله ونبذل جهدنا لإتقانه. كما أننا حين نعتبر عملنا مفيداً وملائماً فإننا نستمتع به، ونؤديه في الوقت اللازم لذلك، ونصرف عليه وقتاً أكثر، ونؤديه على أحسن وجه، ونجد متعة في تعلم أشياء جديدة تتعلق به ولا نبدي خوفاً من تلبية متطلباته أو مواجهة تحدياته. يمكننا القول باختصار بأن إيماننا بقيمة عملنا يؤثر تأثيراً كبيراً في الواقع على تجربتنا لدى القيام به.

هذا الأمر ينطبق على المدرسة أيضاً، إذ عندما يؤمن ابنك بقيمة المدرسة تصبح تجربته فيها أكثر سعادة وإثارة للاهتمام، وهذا ينسحب أيضاً على المواد التي يدرسها، إذ عندما يؤمن الطالب بقيمة مواد معينة فإنه يجد في دارستها متعة خاصة ويبدي اهتمامه بها.





### الطلاب الذين يؤمنون بقيمة المدرسة:

يؤمن هؤلاء الطلاب بواحد أو أكثر من الأمور التالية:

- مايدرسونه في مادة معينة يتصل بمواد أخرى يدرسونها.
- ما يفعلونه في حصة ما يتصل بالحصص الأخرى.
- مايتلقونه في المدرسة يتصل بحياتهم الحالية سواء في البيت أو في أي عمل يمارسونه أو ما يمارسونه من هوايات.

- ما يفعلونه في المدرسة الآن يتصل بحياتهم المقبلة سواء في الجامعة أو لدى تدربهم على مهنة ما، أو في العمل الذي يودون القيام به بعد إنهائهم للدراسة.
- ما يفعلونه في المدرسة له علاقة بالعالم ككل..
- ما يفعلونه في المدرسة إنما يطوّر تفكيرهم ومهاراتهم التحليلية مما يساعدهم في أوجه حياتهم الأخرى أو في عملهم أو في علاقتهم مع أصدقائهم.
- ما يفعلونه في المدرسة يوفر لهم تنويعاً يمكّنهم من انتقاء المواد التي سيركزون على دراستها في سنواتهم الدراسية الأخيرة، أو في الكلية أو الجامعة.
- ما يفعلونه في المدرسة يطور مهاراتهم في التواصل مع الناس، وهو أمر يفيدهم بعد انتهاء سنوات الدراسة.

قد لا تخطر كل هذه الأمور في الواقع في ذهن الطلبة الذين يقّدرون قيمة المدرسة وإن كان بعضها سيخطر لهم من دون شك ـ وبقوة تمنحهم الدافع للشعور بأن انخراطهم في المدرسة ليس أمراً بهذا السوء. وأود أن أضيف كذلك بأن اعتبار المدرسة مكاناً يوفر للطالب المجال لإقامة علاقات اجتماعية ولتبادل المزاح مع الأصدقاء إنما يمثل أيضاً قيمة للمدرسة. ولكن الإيمان بقيمة المدرسة لابد أن يشمل نقطة أخرى أو أكثر من النقاط التي أوردناها أعلاه.

ناقشت في الفصل السابق كيف أن الباحثين أظهروا بأن الطلبة الذين يتمتعون بقدر عالٍ من الإيمان بالذات ويشعرون بقدرتهم على التحكم بالأمور يبدون قدراً أكبر من الحوافز ويؤدون ما يطلب منهم بصورة أفضل. كما يشير الباحثون إلى أن الطلبة الذين يقدرون قيمة المدرسة أو قيمة ما يدرسونه، ويؤمنون كذلك بأنهم سيفلحون في أدائهم يبدون حوافز أكبر مما يفعل أولئك الذين لا يؤمنون بقيمة المدرسة أو لا يؤمنون بأنفسهم. وهذا يوضح لنا من جديد أن الدوافع لا تعمل بمعزل عن بعضها البعض وعلى أساس كل واحد منها على حدة ـ بل إنها تفعل فعلها حين تتضافر معاً، وهذا يبرز أهمية تقصي عوامل أخرى بالإضافة إلى الإيمان بالذات أو قيمة المدرسة، كلاً على حدة.

## الطلبة الذين لا يؤمنون بقيمة المدرسة:

كثيراً ما يقول لي الطلاب عندما أتحدث إليهم بأنهم لا يجدون على الإطلاق ما يربط بين المدرسة وما يتعلمونه فيها وبين أي شيء يثير اهتمامهم، أو أي شيء يفعلونه في الوقت الراهن، أو سيفعلونه في المستقبل. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «إنني آخذ شؤون المدرسة باستخفاف أكثر مما يفعل الآخرون، فلست مستعدة لأن أحبس نفسي بين أربعة جدران طوال الساعات الأربع والعشرين يومياً، ولسبعة أيام في الأسبوع لكي أحاول إتقان شيء لن يؤثر على مستقبلي.»

يرى مثل هؤلاء الطلاب المدرسة على أنها شيء منفصل عن جوانب حياتهم الأخرى، وتوحي نظرتهم إلى المدرسة بأنهم يعتبرونها مجرد حيزٍ خاوٍ يبتلعهم في الصباح حيث يبقون طوال ست أو سبع ساعات يومياً ليلفظهم في نهاية اليوم المدرسي. ويرى البعض الآخر المدرسة على أنها مجرد خط إنتاج او معمل ينتج النقانق، لا تفعل سوى تدريبهم على تأدية الامتحانات النهائية. وتمثل المدرسة بالنسبة لطلاب آخرين مجرد مكان يتبادلون فيه المزاح مع أصدقائهم. وعلى الرغم مما ذكرته من قبل من ان الاستمتاع بالعلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء هو من الأمور التي تعطي قيمة للمدرسة غير أنه لا بد أن يكون هنالك ما يتجاوز ذلك لزيادة ما لدى الطلاب من حوافز لحضور الدروس وللدراسة في البيت. وعندما ينظر للمدرسة أو الواجبات المدرسية من هذا المنظور فإن الطلاب لا يبدون ميلاً للذهاب إلى المدرسة. وكما قال لي أحد الفتيان: «إن لم تكن مهتماً فلن تتعلم ولن يكون أداؤك كما يجب عليه أن يكون. ولكنك إن كنت مهتماً في مادة دراسية ما فستقول لنفسك. «أحب هذه المادة ولذا فإنني سأدرسها».

## أنماط مختلفة من التقييم:

هنالك في الواقع أنماط مختلفة للتقييم أولها «قيمة الإنجاز» وهي تشير إلى أهمية أداء أي مهمة أو نشاط معين بإتقان. والطلبة الذين يؤمنون بقوة بقيمة الإنجاز يكفيهم تحصيل علامة مرتفعة كي تخلق لديهم الحوافز اللازمة. وهنالك ثانياً «قيمة الاستفادة» وهذه تشير إلى مدى الفائدة التي يحققها الطالب بالنسبة

لحياته أو مستقبله مما يفعله أو يتعلمه في المدرسة. ثم هناك ثالثاً «قيمة الرضا» وهي تتعلق بمدى شعور الطلبة بالاستمتاع والرضا والاهتمام بما يفعلونه أو يتعلمونه في المدرسة ويجدون فيه قيمة ما. وأود الإشارة إلى أنني، بطبيعتي، إنسان عملي إلى حد كبير وسأقبل أي قيمة مهما كان نمطها يمكنها أن تربط الطالب بالمدرسة. غير أنني إن كنت سأنتقي واحدة منها فإنني سأختار قيمة الرضا، إذ من شأنها ان تحقق أكبر قدر من المتعة والسعادة لدى الطالب وهو ينتقل من صف إلى آخر. غير أنني أؤكد من جديد بأني سأتقبّل أي قيمة منها، وهذا ما سأناقشه في هذا الفصل.

### لماذا يحجم الطلاب عن تقدير قيمة المدرسة:

هنالك من الأسباب ما يدفع الطلاب إلى الاعتقاد بأن المدرسة ليست مهمة أو مفيدة. وكالعادة، فإن معرفة السبب الكامن خلف أمر ما إنما يعطينا فكرة حسنة حول كيفية معالجة هذا الأمر. وبصورة عامة فإن القيمة التي يعلقها ابنك على المدرسة تعتمد على:

- إيمانك انت نفسك بقيمة المدرسة.
- تطوير نظرة متسعة حول الهدف من المدرسة.
- ربط المدرسة بحياة ابنك بصورة نشطة.
- إبداء المرونة المعقولة فيما يخص المواد الدراسية التي يختارها الطالب.

### قناعتك أنت بقيمة المدرسة:

لست أحتاج للقول بأن ابنك يراقب ما تفعل ويستخدم ما يلاحظه لتحديد خياراته وليتصرف بأساليب معينة- إما بحيث يكون تصرفه مماثلاً أو معاكساً لما تفعله أنت أو فيما بين هذين النقيضين. ولاشك أن ابنك يتعلم مواقفه وقناعاته وسلوكه منك بدرجات متفاوتة وبأساليب يبدو بعضها واضحاً والآخر أقل وضوحاً. بل إن طريقة سلوكه كأب أو أم في المستقبل سيعتمد جزئيا على الأقل على الأسلوب الذي انتهجته أنت في تربيته.

الطريقة التي ينظر بها ابنك إلى قيمة المدرسة ليست استثناءً، ولقد تسنّى لي كباحث أن أرى بنفسي طلاباً ينتمون لبيوت لا تقدر قيمة التعليم حق قدرها ولا يظهرون الحوافز بالتالي، بل وإنهم في الأحوال القصوى يتعرضون لخطر ترك المدرسة كلياً أو طردهم منها. غير أن علينا ألا نسرع لصبّ جام غضبنا على الآباء، إذ حين يتعمق الباحثون في تحري تجربة الآباء مع المدرسة فإنهم يلمحون تاريخاً يتسم بضعف أداء هؤلاء الآباء ورسوبهم المبكر وإظهارهم مظاهر العجز وتلقي العقوبة نتيجة لذلك، إضافة إلى عدم الاهتمام بمشكلات خاصة بهم في حينها مثل معاناتهم من صعوبة في القراءة أو مشاكل في التعامل مع الأرقام. كانت المدرسة على وجه الإجمال قد خذلت الكثير من هؤلاء الآباء، كما أن أباءهم هم لم يكونوا يملكون الموارد أو المعرفة أو المهارات التي تمكنّهم من معالجة هذه الصعوبات. وهذا الأمر هو ما بدأ الباحثون يطلقون عليه مسمّى «انتقال تقييم التعليم من جيل إلى الجيل الذي يليه».

ماذا نفهم من ذلك؟ إيمانك بالمدرسة هو نقطة البداية لبناء إيمان طفلك بقيمة المدرسة، إذ ينتقل تقييمك للمدرسة إلى ابنك بسبل واضحة ومباشرة، وأخرى غير ملحوظة وغير مباشرة. وتشمل بعض السبل المباشرة النابعة من البيت والتي تربي وتعزز إيمان الطفل بالمدرسة مايلي:

- إظهار اهتمام حقيقي وجوهري بدراسة ابنك وبفروضه المدرسية.
- تنظيم بيئة البيت بحيث توفر الوقت والمكان المناسبين لأداء واجبات ابنك المدرسية.

  حضور اجتماعات مجالس الآباء والمدرسين.
- أخذ ما يقوله المدرسون مأخذ الجد والاهتمام، وكذلك ما يصدر عن المدرسة من توجيهات.
- تخصيص أوقات تقضيها مع ابنك، خاصة في السنوات الأولى من الدراسة من أجل مساعدته في حل مسائل الحساب وفي القراءة.

- الإسراع في مواجهة أية مشكلات قد يجابهها في حل فروضه المدرسية ومساعدته على إنجازها أو تأمين دروس خصوصية له.
- قضاء وقت للحديث معه حول المواد التي يختارها على أن يجري هذا الحديث بطريقة تظهر الاحترام لرغباته.
- التأكد من توفير الكتب والمواد التي يحتاجها لإنجاز فروضه المدرسية.
- اعتبار جميع المواد الدراسية ذات أهمية.

هنالك أيضاً سبل غير مباشرة تنقل بها إلى ابنك إيمانك بقيمة المدرسة وهي تشمل:

- المشاركة في لجان المدرسة ومهرجاناتها وما إلى ذلك من النشاطات العملية الأخرى.
- التأكد من وصوله إلى المدرسة في الوقت المناسب ـ أو التأكد من ذهابه أصلاً إليها.
- تأجيل أية إجازات للعائلة إلى مابعد انتهاء الفصل الدراسي وعدم اعتبار الأسبوع الأخير في المدرسة وقتاً غير هام.

هذه سبل قليلة فقط تنقل عن طريقها إلى ابنك إيمانك أنت بقيمة المدرسة. هنالك سبل أخرى عديدة، وإذا ما أخذناها مجتمعة فهي تثير الأسئلة التالية:

هل المدرسة مهمة بالنسبة لك وتحتل أولى أولوياتك بالنسبة لابنك؟ أم أنك لا تكترث لمايحدث فيها؟ أو ربما كنت تكترث لها عندما يكون هذا يلائمك أو حتى يأتي ماهو أهم منها بالنسبة لك؟

فإذا كان جوابك بالإيجاب على السؤال أو السؤالين الأخيرين فسيصعب على ابنك تطوير إيمانه بقيمة المدرسة.

### الهدف من المدرسة:

نظرتك للمدرسة هي سبيل آخر تنقل من خلاله لابنك إيمانك بقيمة المدرسة، وإليك بعض الأسباب التي يرددها الآباء لإرسال أبنائهم إلى المدرسة، وهي الأسباب نفسها التي يرددها الأبناء في كثير من الأحيان:

- لاكتساب مهارة التعلم والتفكير.
- لتعلم أمور يمكن استخدامها فيما بعد ـ في الجامعة، أو لدى التدرب على عمل ما، أو كجزء من العمل الذي سيمارسه الطالب فيما بعد.
- لتهيئة الطالب لحياته المقبلة في الجامعة أو التدرب على عمل أو ممارسة عمل.
- لعقد صداقات واكتساب مهارة التعامل مع الناس.
- لتعلم أساليب القيام بأشياء عديدة ـ مثل الدراسة والألعاب الرياضية، وعزف الموسيقى والرسم والنحت.
- لتعلم كيفية إبداء روح المسؤولية والتنظيم والاستعداد.

مثل هذه الأسباب من شأنها أن تعزز إيمان ابنك بقيمة المدرسة، ويعود ذلك لأنها تؤدي غرضاً يعتبره ابنك مفيداً. فهذه الأسباب تومي للطالب بأن المدرسة هي سبيلهم للوصول إلى هدف معين، كما ترفع من مستواهم وتبقيهم مهتمين بأمور الحياة.

أود أن تقارن بين هذه القائمة وبين قائمة أسباب يوردها آباء (أو طلاب) آخرون للذهاب إلى المدرسة:

- لتحصيل أعلى علامة نهائية ممكنة.
- كطريق للوصول إلى الجامعة.
- لإشغال وقت الأطفال أثناء النهار.
- لإشغالهم إلى أن يبلغوا السن المناسبة للعمل.
- للتفوق على طلاب آخرين في الامتحانات.
- لإبعاد الأطفال عن الشوارع والمشاكل.

نظرة مثل هذه للغرض من المدرسة قد تجعل الأطفال ينظرون إلى المدرسة على أنها:

- مجرد معمل لصنع النقانق، مكان هو عبارة عن حلبة صراع بين فائزين ومهزومين.
- مكان تنتظر فيه إلى أن تبدأ حياتك الحقيقية.
- مكان هو مجرد وسيلة لتحقيق غاية أخرى.
- مكان تقتصر مهمته على الحيلولة دون وقوع الأطفال في مشكلات أو التصرف بصورة سيئة.

الطلاب الذين لا يؤمنون بأن للمدرسة قيمة كبيرة يتحدثون بهذا الأسلوب. وهكذا ترى بأن هذا النوع من الحديث إنما ينبع من نظرة هؤلاء الطلاب حول الغرض من المدرسة ـ وكثيراً ما تكون وجهات النظر هذه إنما تنبع في الأساس من الطريقة التي ينظر بها الآباء للمدرسة.

ولكن هل أستطيع خداعكم؟ فالانتظام في المدرسة يستهدف دون شك وإلى حد كبير تحصيل علامات والوصول إلى الجامعة وما إلى ذلك، ولاشك بأن الآباء والطلاب الذين يحملون هذه النظرة محقون في ذلك. غير أن ماأُريد قوله في الواقع هو أن بعض التعديل الضئيل يمكّنك من تطوير أسباب تعبر عن حوافز أقوى من وراء الانتظام في المدرسة. فقد ذكرت في القائمة الأولى أن المدرسة تهيء الطلاب للجامعة. قارن هذا السبب بالقول إن هدفها هو الوصول إلى الجامعة. هنالك فرق ضئيل ولكنه مهم بين هذين الأمرين، فأحدهما يركز على المدرسة باعتبارها مساراً وتجربة تعليمية بينما يهدد الثاني بتحويل المدرسة إلى مجرد معمل للنقانق.. كما أن النظرة الأولى تعطي قيمة ذات معنى للمدرسة بينما تعتبر النظرة الثانية للمدرسة مجرد وسيلة للانتقال إلى مرحلة أخرى. ولذا فإنه، وإن كانت الأسباب الواردة في القائمة الثانية ربما كانت قائمة إلى حدٍ ما غير أن من الأفضل تطوير أسباب تتفق مع القائمة الأولى إن كنت ترغب بتشجيع ابنك على تبني نظرة تنم عن إيمان ذى معنى أوسع وأكثر تحفيزاً فيما يخص قيمة المدرسة.

ما أود قوله هو أننا، إن نظرنا إلى مسار المدرسة على أنه هو الأمر المهم وليس النتائج التي تؤدي إليها فحسب فإننا إنما نضع بذلك أساساً لنظرة الطفل إلى قيمة المدرسة بطريقة أوسع معنى وأكثر تحفيزاً. وقد تتساءل: ماذا أعني **بالمسار وبالنتائج**. مسار المدرسة يتناول عملية التعلم، وتطوير المهارات، وتحصيل معارف جديدة، ورفع مستوى الطالب، وهو مايحدث على طول هذا المسار، أما النتائج التي يتم تحصيلها من المدرسة فهي تتناول العلامات التي يحصل عليها الطلاب نتيجة لهذا المسار.

ينحو الطلاب الذين يؤمنون بقيمة المدرسة نحو التركيز على المسار بالقدر نفسه الذي يركزون فيه على النتائج، وربما أكثر من ذلك. فالرحلة في حد ذاتها في نظرهم هي الغاية. لسنا ننكر بأن العلامات التي يحصل عليها هؤلاء الطلاب ليست عديمة الأهمية بالنسبة لهم، إنها مهمة في الواقع. ولكن ما لاحظته هو أن الطلاب الذين يتمتعون بالحوافز لا يرون فيما يحصلون عليه من علامات على أنه النتيجة النهائية، بل على أنه معلومات تنبئهم بنتائج الرحلة التي قطعوها، وبعبارة أخرى فالعلامات إنما تمثل معلومات يستخدمونها كي يتبينوا ما حققوه في مجال التعلم وحل المشكلات والفهم. ونتائجهم أو علاماتهم هي مؤشرات أو دلائل على النجاح، وتعلمهم وفهمهم إنما يمثلان نجاحهم الحقيقي. سأناقش هذا الأمر في الفصل التالي (والذي يتناول التركيز على التعلم) علماً بأنه تبين أن الطلاب الذين يركزون على الرحلة يحققون نتيجة أفضل، ولذا فإن من شأن ماأقوله هنا ألا يؤذي نتائج الطلاب ـ بل أن يحسّنها.

### ربط المدرسة بحياة الطالب:

ماذا يعني هذا السؤال (وهو سؤال معقول)؟ وكم من المرات يردده الأبناء أمام الآباء؟ تشير الأبحاث التي يُسأل فيها الطلاب عن الغرض من المدرسة إلى أن شكواهم الرئيسية هي أن لا رابط يربط المدرسة بحياتهم..

فكيف يمكنك أن تربط المدرسة بحياة ابنك؟ يمكن ذلك بأحد السبل التالية:

- حدد فائدة ما يدرسه ابنك في المدرسة بالقضايا والوضعيات والتحديات والمشاكل التي سيواجهها في حياته اليومية.
- اربط بين ما يتعلمه في المدرسة وبين الفرص التي ستتاح له في المستقبل.
- حدد علاقة سببية ومنطقية بين ما يتعلمه ابنك في المدرسة وبين مايحدث في العالم.
- اربط مابين المهارات التي يطورها ابنك في المدرسة في أحد المواد وبين ما يدرسه في مواد أخرى.
- استكشف المهارات التي يتعلمها ابنك في المدرسة والتي يمكنه استخدامها لمساعدته على اتخاذ قرارات أكثر صواباً في حياته.

**تعرَّف على الفوائد التي يحققها ابنك من المدرسة**

أدرك الآن فقط حين أتذكر المواد التي درستها في المدرسة مدى تأثيرها على الأسلوب الذي انتهجته في التعامل مع وضعيات معينة واجهتها في ذلك الوقت. فقد ساعدتني الدراسات العامة حيث تعلمت فيها كيف أنظر لجانبي مشكلة ما (أو أكثر) عندما تكون موضع مناقشة وأستنتج نتائج معقولة في حل نزاعات كانت تثور بيني وبين أصدقائي. حاول أن تتحرى فيما إن كان أي شيء يتعلمه ابنك في المدرسة يساعده بسبل مشابهة. هل يمكنك كذلك أن تتذكر سبلاً ساعدتك فيه دراستك في المدرسة في مراحل أخرى من حياتك؟

**اربط بين عملية التعلم وبين الفرص المتاحة**

يمكنك إن دققت النظر أن تتعرف على الكثير مما يأخذه ابنك في المدرسة مما يخلق أمامه فرصاً في الحياة. فالمبادئ التي يتعلمها في مادة التجارة أو الأعمال قد تساعد في عملية استثمارية في المستقبل. والمعلومات التي حصل عليها في مادة

التربية البدنية والصحة قد تساعده في تشكيل فريق لكرة اليد والاستعداد للمباريات النهائية. أما دراسة التاريخ فيمكنها أن تبذر البذور التي تمكنّه من اختيار الأماكن التي قد يرغب في السفر إليها في المستقبل.

المدرسة مكان يوفر فرصاً متنوعة، ومن واجب الآباء أن ينتبهوا لهذه الفرص ويلفتوا أنظار أبنائهم لها بأساليب جذابة تثير حماسهم لها. وعليك أن تدرك بأن الطلاب قد يربطون ربطاً واضحاً بين ما يدرسون وبين ما يفعلون في المستقبل أو مع ما يحدث في العالم. فالتاريخ في اعتقادي مثلاً يخبرنا الكثير عما سنفعل وما لن نفعل ليس على المستوى الوطني أو العالمي فحسب بل فيما يتعلق بحياتنا نحن أنفسنا. وقد أدهشني أن أسمع طالبة تقول: «ماهي فائدة مادة التاريخ بالنسبة لنا؟ لست أدري لماذا يتوجب علينا أن نعرف أشياء عن الماضي، إذ هل سيساعدنا هذا بالنسبة للمستقبل؟» المسؤولية تقع في هذه الحالة على المدرسين والآباء الذين يتوجب عليهم أن يبينوا الصلة بصورة جلية ومنطقية، وهذا يعني الشرح التفصيلي لطلابهم فيما يتعلق بتأثير مادة التاريخ على العالم وعلى حياتهم وليس مجرد ذكر أهميتها.

**اربط بين ما يدرسه ابنك وبين أحداث العالم:**

أي من المواد الدراسية يمكنها أن تساعد أبناءك على فهم أسباب حادثة ١١ أيلول/٢٠٠١؟ ربما التاريخ أو الجغرافيا، أو المعلومات حول الفجوة القائمة بين الأغنياء والفقراء، ديون العالم الثالث؟ هل هي مادة التاريخ أم الاقتصاد؟ مسألة العدد المتوقع لسكان الكرة الأرضية عام ٢٠٥٠؟ هل هي الرياضيات؟ مشاكل ملوحة الأرض في المناطق الريفية؟ هل هي مادة العلوم أم الجغرافيا؟ أسعار النفط؟ الاقتصاد؟ مباريات كأس العالم؟ الجغرافيا؟ اليابانيون، الألمان؟ الرقابة المفروضة على أجهزة الإعلام؟ الفنون، اللغة؟ كيفية تصميم صفحات على شبكة الانترنيت؟ دراسات تكنولوجية، المعلومات؟ المطالبات بالحقوق المشروعة في الأرض؟ سيتبين لنا إن أمعنّا النظر وصرفنا الوقت اللازم أن كل مادة من المواد المدرسية توفر للطلاب

فهما أفضل للقضايا الكبرى التي تواجه العالم. وعندما يرى الطلاب ذلك فإن المدرسة لاتعود مجرد خواء لا علاقة لها بأي أمر آخر من أمور الحياة، بل هي مكان متصل بالعالم، ومن شأن ذلك أن يزيد من إيمان الطالب بصلة المدرسة بالحياة.

**ربط المهارات التي يكتسبها الطالب في إحدى المواد الدراسية بمواد أخرى:**

يشعر الطلاب أحياناً بأن لاعلاقة بين المدرسة وبين العالم أو مع حياتهم فقط بل إن المواد التي يدرسونها لاتتصل ببعضها البعض أيضاً. وعلى هذا لا تظهر المدرسة وحدها ككل على أنها خواء، وإنما المواد التي يدرسها الطلاب تبدو معزولة عن بعضها البعض وتمثل بدورها خواء لا قيمة له أيضاً. أما عندما يرى الطالب بالمقابل ما يربط بين المواد التي يدرسها فإن هذه المواد تكتسب المزيد من المعنى والفائدة في نظره، إذ إن الأسباب التي تدعوه لدراسة ست مواد على سبيل المثال في السنة الثانوية النهائية لا تقتصر على كونها مجرد سبيل يصل بالطالب إلى أبواب الجامعة أو الكلية التي ينوي الانتساب إليها. ولقد أصبحت المدارس والهيئات التعليمية تدرك هذا الأمر في الواقع وأخذت تطور مايطلق عليه مسمّى «كشف بتقاطع مواد المنهج الدراسي». ويتطلب هذا الكشف من المدارس أن تنظر لمجموعة المواد التي يدرسها الطالب كمجموعة متكاملة، وأن تطور مهارات تتصل بمواد دراسية متعددة وتسعى لربط المواد ببعضها البعض قدر الإمكان.يمكنك كأب أيضاً أن تتعرف على هذه الروابط وتلفت انتباه ابنك بأنه سيتعلم من دراسته هذه المواد مجتمعة مواضيع مختلفة ومتنوعة مثل:

- البيئة.
- مهارات يتطلبها العمل.
- التعامل مع التقنيات وتسارع تطورها وتغيرها.
- التعامل مع المعلومات وتحليلها.
- إتقان الكتابة.
- العمل مع الناس الآخرين.
- أمور تتعلق بالجنسين وتتعلق بالرجال والنساء.

## سامانثا: طالبة في المرحلة الإعدادية:

كانت سامانثا في معظم حياتها الدراسية تحقق أداءً متوسطاً ولكنها كانت تبذل كل مافي وسعها، ولذا يمكن القول إنها تركز على تحقيق النجاح. ولابد لنا من أن نتذكر هنا بأن التركيز على النجاح لا يعني بالضرورة أن يحتل الطالب المركز الأول في فصله بل يعني أن الطالب بذل كل مايمكنه من جهد، وأظهر اهتمامه، واستمتع بالمدرسة وبإنجاز الواجبات المدرسية. وربما كان أكبر رصيد لدى سامانثا هو إيمانها بأن المدرسة مهمة وأن الدراسة فيها تثير اهتمامها. كما كانت تتمتع بقدرة واضحة على ملاحظة وجود علاقة بين ماتتعلمه في المدرسة وبين أمور أخرى في العالم لها علاقة بحياتها.

الموضوع الذي أعدته في مادة التاريخ حول الصين مثل بارز على ذلك. فقد كان على الطلاب تقديم موضوع حول بلد آسيوي بعد إجراء بحث مستفيض عنه. ركزت سامانثا على الصين لأنها كانت لا تعرف الكثير عن هذا البلد. خوفها لم يكن كبيراً وقد تقبلت التحدي ولم تتهرب من الإقدام على أداء المهمة. صممت أثناء إعداد البحث الأساسي وركزت على العناصر التي كانت مثار اهتمامها. فقد كانت مهتمة بالسفر بعد إنهاء دراستها، وركزت على مناطق الصين لأنها كانت تود زيارتها. تمتاز سامانثا بذهن يميل إلى التساؤل والبحث عندما يتعلق الأمر بأفكار فلسفية، ولذا فإن مفاهيم الفلسفة الصينية كانت تثير اهتمامها وتعكس الأساليب التي تعالج بها أمور حياتها. استخدمت هذه الفرصة كذلك لتنمي مهارتها في تصميم صفحات على شبكة الانترنيت (وهذا ماكانت تنوي أن تعمله بعد إنهاء دراستها) ولذلك صممت صفحة بالحجم الكامل على شبكة الانترنيت لعرض الموضوع عليها.

تقييم سامانثا للمدرسة ينبع من المبادئ الأساسية التي تؤمن بها حيث تربط بين ماتؤديه من واجبات مدرسية وبين اهتماماتها، وكذلك المجالات التي ستعمل ضمن نطاقها بعد أن تنهي دارستها. وعلى هذا الأساس لم تكن المدرسة مجرد خواء لا لرابطة تربطه ببقية ما في العالم، بل إنها ربطت المدرسة بحياتها الحاضرة وبطموحاتها المستقبلية مما أسبغ على المدرسة هدفاً تسعى إليه ويتصل بحياتها ويعزز بالتالي من حوافزها.

عندما يرى الطلاب أن ما يدرسونه من مواد كمجموعة يتصل ببعضه البعض فإن ذلك سيعزز مهاراتهم ومعرفتهم ويولّد لديهم الإحساس بأن هذه المواد ذات معنى وأنها مفيدة وقائمة، وبذلك يزداد إيمانهم بقيمة المدرسة.

**استكشف المهارات التي يستطيع ابنك استخدامها لاتخاذ القرارات المناسبة:**

أعتقد أن خيارات أكبر تتوافر أمام الشبان الآن مقارنة بما كان يتوفر لجيلنا من قبل. كما أعتقد بأنهم يتعرضون في الوقت نفسه لضغوط وتحديات أكثر مما كنّا نتعرض له، ولاشك بأن للمدرسة تأثيراً كبيراً على طريقة اتخاذهم قراراتهم وانتهاجهم خيارات فعالة لمواجهة هذه التحديات والوضعيات. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «المدرسة هي عبارة عن «بروفة» تحتاج لخوض تجربتها استعداداً لممارسة حياتك المقبلة.»

لا يمكننا أن نمنع العالم من التأثير على حياة أبنائنا مهما بذلنا من جهد في هذا السبيل. فشبكة الانترنيت مثلاً موجودة، وحتى إن كنا لا نستخدمها في البيت فهي متوفرة في المدارس وفي الأماكن التي قد يرتادها صغار السن. باختصار، لا نستطيع إعادة تركيب العالم بحيث نحول كلياً دون تعرض أبنائنا لمغريات انحرافية أو تجنب ضرورة اتخاذهم قرارات صعبة تتعلق بحياتهم. فماذا نفعل إذن؟ نستطيع أولاً رسم حدود معقولة يتصرف ابنك ضمنها بأن توضح له ما تؤمن به من مبادئ حول هذه الأمور. عليك أن توضح له وجهة نظرك وتوقعاتك فيما يتعلق بالمخدرات والمشروبات وأن تحرص على تواجد شخص بالغ في البيت حينما يكون هو وأصدقاؤه هناك، وألاّ تسمح له بالتغيب عن البيت إلى وقت متأخر في الليل، كما يتوجب عليك حجب بعض المواقع الخاصة على شبكة الانترنيت.

وعليك ثانياً قبل وأثناء وربما بعد فرض هذه القيود أن توجه ابنك حول كيفية اتخاذ القرارات المناسبة ـ وهذا هو أفضل دفاع يواجه به أبناؤنا أمور الحياة المقيتة. لايمكنك أن تمنع العالم من دق باب طفلك، غير أن بإمكانك أن تلعب دوراً تساعد فيه ابنك على اتخاذ قرار فيما إن كان سيفتح الباب، ولمن ولأي غرض.

ناقشنا في الفصل السابق الذي تناول قدرة الطفل على التحكم بأموره، قيمة إعطاء الطفل حق إبداء رأيه في المسائل التي تتصل بحياته، إذ إن من شأن ذلك أن يدعم مهاراته في اتخاذ القرارات. كما أن أبناءك يراقبونك وأنت تتخذ قراراتك وتحدد خياراتك ويتعلمون هذه المهارة منك. عليك أن تشرح لهم لماذا اتخذت قراراتك تلك، موضحاً الحجج المؤيدة والمعارضة لهذا القرار، ولماذا اتخذت هذا المسار بالذات دون غيره. وقد تود أن تسأل ابنك ماذا سيفعل إن واجه وضعية مماثلة.

ختاماً، وإذا ماعدنا إلى موضوعنا الرئيسي فإنني أود التأكيد على أن للمدرسة تأثيراً كبيراً على تشكيل مهارات ابنك في اتخاذ القرارات. فهي مكان يوفر له الفرصة لتعلم التفكير والنظر في الأمور من زوايا متباينة وحل المشكلات. ناقش هذا الأمر مع ابنك، وقد تود أن تلفت نظره إلى تجربتك في هذا الصدد. حدثه فعلاً كيف دفعك أحد مدرسيك إلى التفكير بأجزاء أخرى من العالم وألهمك فكرة السفر إليها والتعرف عليها بعد أن تنهي دراستك الجامعية، أو ربما يكون قد أثار اهتمامك بطريقة عمل آلة ما مما أثار اهتمامك ووضعك على الطريق الذي انتهى بك إلى أن تصبح مهندساً أو ميكانيكي ديزل.

### إبداء المرونة فيما يخص المواضيع التي يدرسها ابنك:

تحاول المدارس وبصورة متزايدة أن تجعل ما يدرَّس في المدارس يتلاءم مع المجموعات المختلفة من الطلاب. وتجدر الإشارة هنا إلى ان المواد الدراسية في أيامي كانت تركز في معظمها على المواضيع الأكاديمية، بل إنها اقتصرت على هذه المواضيع في المرحلة الثانوية. ما أعنيه بالمواد الأكاديمية هي تلك المواد التقليدية التي تقتصر على الدراسة في الكتب فتتطلب التفكير أكثر مما تتطلب العمل الفعلي المباشر- أي الرياضيات، واللغة، والتاريخ والاقتصاد وما إلى ذلك. أما التجربة العملية فلم تكن تتجاوز ممارستها أياماً قليلة في المرحلة الإعدادية.

أما الآن فإن المواد المهنية تدرَّس أكثر فأكثر حتى في المرحلة الثانوية النهائية، وتعمد المدارس إلى الربط المتزايد بين مايدرسه الطلاب وبين المجتمع المحيط وعالم العمل والمؤسسات التي توفر التدريب. تشمل المواد المهنية دراسات إدارة الأعمال، وتكنولوجيا المعلومات، وحسن الضيافة والاستقبال والدراسات القانونية وما إلى ذلك. مثل هذا التدريس يعني ارتباط المدارس أكثر فأكثر بعالم العمل وتقديمها المزيد من التدريب، وبذا يتبين للطالب أن الدراسة أمر مفيد، وهو ما يعطي الطالب أسباباً متزايدة للاستمرار في المدرسة. ولقد قال لي أحد الطلاب: أعتقد بأن من المفيد أن تعرف بأنك تتعلم لكي تحصل على عمل محترم وحياة محترمة وما إلى ذلك».

أما إذا لم تنتظم في المدرسة فإنك لن تحقق شيئاً. وهذا يعني أيضاً أن المزيد من الطلاب يستمرون في الدراسة حتى انتهاء المرحلة الثانوية. وقد أكدت الأبحاث بأن الاستمرار في الانتظام بالمدرسة إنما يبشر بأحداث إيجابية في الحياة المقبلة. كما أن هذا المنهج المهني في الدراسة يترك أثراً بعيد المدى فيمايخص إبقاء الطلاب منتظمين في المدرسة.

غير أن لهذه المواد المهنية مع الأسف صورة لا تتمتع بالاحترام لدى الطلاب شأن المواد الأكاديمية، فالافتراض أنك إن درست المواد المهنية فهذا يعني أنك لست من الذكاء بما يكفي لدراسة المواد الأكاديمية. يؤمل أن تكون هذه النظرة في طريقها إلى التحول مع زيادة عدد الطلاب الذين يدرسون المواد المهنية. كما أن الكثيرين من الآباء لا يقدرون المواد المهنية كما يقدرون الأكاديمية، غير أن عليهم ألا يقلصوا بذلك من الخيارات المتوفرة أمام أبنائهم بالنسبة للمواد الدراسية.

قد يحدث العكس أيضاً، إذ إن بعض الآباء قد لا يقدرون المواد الأكاديمية بدَرجة تقديرهم للمواد المهنية ويعتقدون أن دراسة التاريخ مثلاً هي مضيعة للوقت مقارنة بدراسة مواد مثل إدارة الأعمال. وهنا أيضاً يجب ألا يحدّ ذلك من الخيارات أمام الطلاب فيما يتعلق بالمواد التي يودون دراستها.

نصيحتي، كقاعدة عامة، هي ألا تقف في طريق ابنك إن أبدى رغبة في دراسة مادة ما، إذ إنه إن أبدى اهتماماً بموضوع معين فإن تشجيعه وإحساسه بقدرته على التحكم بأموره قد يكونان بمثابة قوة دفع له في مناحي أخرى. إذ حين يتبين للطالب مثلاً أنه يستطيع إعداد بيان ميزانية كواجب دراسي في مادة إدارة الأعمال فإن هذا يزيد من حرصه على إبداء المثابرة في مادة الرياضيات وعلى صرف وقت أطول في حل مسائلها.

استخدمت تعبير «كقاعدة عامة» هنا نظراً لأن هناك استثناء للقاعدة دائماً، ووجود فرصة لإقامة توازن في اختيار المواد قد يعني توفر خيارات أوسع أمام ابنك بحيث لا يضطر إلى حصر اختياره إما في مواد أكاديمية أو مهنية بحتة.

الخلاصة التي نستنتجها من كل ما تقدم هي:

- احترم خيارات ابنك فيما يتعلق بالمواد التي يريد دراستها.
- أظهر مرونة إزاء المواد التي يملك القدرة والكفاءة على دراستها.
- خذ الأمر بعين الجد إن أبدى ابنك اهتماماً بمادة معينة، فإذا ما قررت معارضته فلا بدّ أن تكون لديك أسباب وجيهة جداً لهذه المعارضة.
- تفاوض معه إن أقلقتك اختيارات ابنك واعتبرتها ليست متوازنة أو أنها ستحد من الخيارات المتوفرة أمامه إلى أن تتوصلا إلى النقطة التي تستطيع قبولها (أي قد تكون غير راضٍ كل الرضا عما اختاره ولكنك تستطيع التعايش معها).

**الحياة في عالم الواقع:**

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها في عالم الكتب، وإليك بعض الأمور التي يمكنك التفكر بها وأنت تهضم الأفكار التي وردت في هذا الفصل:

- لا تتوقع لابنك أن يقدر المدرسة أو المواد التي يدرسها فيها بنسبة مائة في المائة طوال الوقت، أو على الأقل لا تتوقع حدوث ذلك بسرعة. ابدأ بخطوة صغيرة، فإذا كان يقدّر أي جانب يتعلق بالمدرسة فإن هذا بداية جيدة. فإن لم يتوصل إلى تقدير أي قيمة أخرى فعليك أن تحمد الله سبحانه وتعالى لأن هناك سبباً يدفع ابنك للبقاء في المدرسة ـ فهذا ما قد لا يحققه أطفال آخرون.

- لا تتوقع لابنك أن يبدي تقديراً موازياً لتقديرك للمدرسة. تذكر بأننا كلما ابتعدنا عن المدرسة كلما تعزز شعورنا بتمني العودة إليها. أما ابنك فهو لا يملك ثلاثين سنة من الخبرة شأنك أنت بحيث تدفعه إلى الحنين للمدرسة ـ فما زال في وسط الحلبة.

- قد تكون هنالك بعض المواد التي لا تقدّر أنت قيمتها تقديراً كبيراً، وهي إما أكاديمية أو مهنية. احتفظ بهذا الإحساس لنفسك واحرص على الإنصات لميوله هو.

- لا تصدّع رأس ابنك بالحديث المكرر حول قيمة المدرسة، فتمجيدك المستمر لها سينفره منها. استخدم النوافذ المتاحة أمامك عندما تتحدث عن قيمة المدرسة أو عن مواد دراسية معينة فيها.

- تذكر بأن عليك أن تتعايش أحياناً مع أمور قد لا تتقبلها إلا تقبلاً ضئيلاً ـ قد لا تروقك المواد التي اختارها ابنك، غير أنك تستطيع أن تتعايش معها، فالمعارك الكبرى قد يتحقق لها النصر بالتنازلات القليلة في الطريق المؤدي إليها.

- تذكر بأن على ابنك أن يتعايش أحياناً مع أدنى ما هو مقبول ـ فقد لا يحب مادة دراسية ما ولكنه يستطيع التعايش معها. ولكنه قد يستطيع أن يشق طريقه في جوانب أخرى في حياته بفعل أشياء تريده أنت أن يفعلها.

- قد لا تكون الصلة بين مواد دراسية معينة وبين الحياة الواقعية واضحة، وقد يشكك ابنك بعلاقة هذه المادة بالعالم المحيط به. هذه قضية شائكة دون ريب، وقد يكون من الأنسب تحمل الوضع قدر الإمكان، فهذا هو الخيار الواقعي الوحيد المتوفر.

## إيجاز للفصل:

ركز هذا الفصل على مدى أهمية إيمان الطلاب بقيمة المدرسة. فالطلاب الذين يؤمنون بأن المدرسة مفيدة ومثيرة وتتصل بواقع الحياة وذات معنى يستمتعون عادة بوجودهم في المدرسة، ويبدون حماسة ومثابرة أكبر عندما يواجهون أوضاعاً صعبة. يحمل مثل هؤلاء الطلاب هذا التقدير لقيمة المدرسة لينقلوه إلى حياة أطفالهم. هنالك سبل واضحة لتعزيز إيمان ابنك بقيمة المدرسة، وهي لا تتطلب منك أن تتقصّى قناعاتك أنت حول المدرسة والفرص منها فحسب، بل أن تقرن، كلما أمكنك ذلك، بين المدرسة وبين حياة ابنك في الوقت الحاضر، ومدى تأثيرها على حياته في المستقبل. كما تتطلب منك تبنّي وجهة نظر واسعة ومساندة للمواد الدراسية التي يختار ابنك دراستها.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الخامس

١- إيمان ابنك بقيمة المدرسة يعتمد على إيمانه بأن المدرسة مفيدة، وتتصل بواقع الحياة، أو أنها ذات معنى ومثيرة للاهتمام.

٢- يمكنك تعزيز إيمان ابنك بقيمة المدرسة إن أعدت أنت نفسك النظر في منظورك لها ولقيمتها، وستدهشك السبل العديدة التي تنتقل فيها مواقفك وقناعاتك في هذا المجال إلى أبنائك.

٣- تطوير نظرة أكثر اتساعاً للهدف من المدرسة أمر هام جداً. وعلى الرغم من أن المدارس هي أماكن يتم الحصول فيها على العلامات وتمثل السبيل للوصول إلى العمل أو الجامعة فإن أهميتها تتجاوز ذلك كثيراً. ففيها يتم تعليم الكثير من المهارات الهامة التي تتعلق بالحياة، كما تعقد فيها الصداقات التي تستمر طوال العمر، وهي توفر أرحب الفرص لممارسة الألعاب الرياضية والهوايات إلى جانب فرص اكتساب أفكار جديدة واختبارها وفهمها.

٤- ابحث دائماً عن سبل تقرن من خلالها بين المدرسة وبين أحداث العالم عامة، والشؤون المحلية الراهنة، ومناحي حياة ابنك الأخرى، وتأثيرها على تعزيز قدرته على اتخاذ قرارات أفضل خلال حياته.

٥- احرص على التعرف على مدى تنوع المواد الدراسية المتوفرة أمام الطلبة في الوقت الحاضر وعلى احترام ذلك.. كما أن عليك أن تعترف بخيارات ابنك وتحترم هذه الخيارات، إذ إن اهتمام ابنك بأمور تتعلق بالمدرسة هو أمر ثمين وقد يكون ذا تأثير يدفعه للاهتمام بمناحي المدرسة الأخرى. تعلّم أن تعترف وتتعايش مع أقل الأمور قبولاً لديك في هذا النطاق ـ وهذا يعني أنك قد لا تفضل بعض المواد الدراسية التي يريد ابنك دراستها غير أن عليك أن تتعايش معها.

الفصل السادس

# تعزيز قدرة ابنك على التركيز لدى التعلم

يركز بعض الطلاب لدى أدائهم فروضهم المدرسية على بذل أقصى ما في وسعهم لإنجاز هذه الفروض ويوجهون معظم أو كل اهتمامهم لإنجازها. طلاب آخرون يركزون على العلامات التي سيحصلون عليها بشكل أساسي، وعلى الطريقة التي سيحكم فيها المدرّس على أدائهم، وكذلك على المقارنة بينهم وبين أقرانهم من الطلاب، الفرق هنا هو بين التركيز على **التعلّم** أو التركيز على الأداء (أو على المنافسة).

يركز من يوجهون جلّ اهتمامهم على التعلّم على الأمور التالية:

- أداء الواجبات المدرسية.
- تطوير مهارات جديدة.
- رفع مستواهم.
- بذل أقصى ما لديهم.
- فهم أشياء جديدة.
- أداء عمل جيد لأجل هذا العمل في حد ذاته وليس بهدف الحصول على مكافأة لقاء ذلك.




أما أولئك الذين يركزون على **الأداء** أو على **المنافسة** فهم يوجهون كل اهتماماتهم إلى:

- كيفية تقييم عملهم أو الحكم عليه.

- العلامات التي سيحصلون عليها.
- مقارنتهم بالطلاب الآخرين.
- التفوق على الطلاب الآخرين في الأداء.

معرفة ما يزيد على ما يعرفه الطلاب الآخرون.

الطلاب الذين يركزون على مسألة التعلّم يستمتعون بالمدرسة ويبدون حماساً أثناء الدراسة في البيت ولدى وجودهم في الفصل، كما يظهرون ارتياحاً معقولاً أثناء دراستهم، ومثابرةً عندما يواجهون تحديات ويحصلون على علامات أفضل.

أما الطلاب الذين يركزون على أدائهم أو على المنافسة فهم يجدون في المدرسة جواً ضاغطاً، ويظهرون اهتماماً أقل بوظائفهم المدرسية، كما يبدون قلقاً وخوفاً من الفشل، ولا يحققون النتائج التي يحققها أقرانهم ممن يركزون على التعلّم.

هذا هو السبب الذي يدفعنا لزيادة تركيز أطفالنا على التعلم وتقليص تركيزهم على المنافسة أو على مستوى الأداء.

**أليست المنافسة شيئاً حسناً؟**

يبدي الكثيرون من الآباء والمدرسين دهشة ظاهرة عندما أشير إلى أن التركيز على الأداء أو على المنافسة ليس بالأمر المستحسن، ومن الأسئلة التي يطرحونها عند ذلك:

- أليست المنافسة هي التي تطلق أحسن ما لدى الطالب من قدرات.
- ألن يكفّ الطلاب عن المحاولة إن لم تتوفر المنافسة؟.
- أليست المنافسة دافعاً للطالب لبذل أقصى ما في وسعه؟
- ألا يحتاج الطلبة للمنافسة لكي يحافظوا على اهتمامهم بما يدرسون؟.

جوابي على كل هذه الأسئلة: «ليس بالضرورة».

سأبين فيما يلي بعض جوانب المنافسة التي أعتبرها سليمة في نظري وكيف يمكن للطلاب أن يتعاملوا مع المنافسة بصورة أفضل. غير أن عليَّ أولاً أن أشرح بعض المشكلات المتعلقة بالمنافسة.

لا يبدي الطلاب الذين يركزون على الأداء أو المنافسة جل انتباههم لأعمالهم المدرسية، بل يوجهون جزءاً أو جانباً كبيراً من اهتمامهم إلى أمور ليست لها علاقة أساسية بعملهم المدرسي مثل مقارنة أنفسهم بالطلبة الآخرين، وكيفية احتساب العلامات على الأعمال المدرسية، وفيما إن كان ما يعرفونه يكفي لتحقيق النجاح. وعلى هذا الأساس فإن تركيزهم على أداء أعمالهم المدرسية سيتضاءل ما دامت أفكارهم تحوم حول الأمور التي ذكرناها. والطلاب الذين لا يحسنون أداء وظائفهم المدرسية لا يحققون نتائج حسنة جداً، أما الطلاب الذين يهتمون بمسألة التعلم فإنهم يركزون أنظارهم على أداء المطلوب منهم، وهذا يعني أنهم يحرصون على أداء وظائفهم المدرسية على أفضل وجه ممكن.

يتبنى الطلاب الذين يركزون على المنافسة ثانياً وجهة نظر ضيقة فيما يتعلق بالنجاح. فهم ينظرون إلى النجاح على أنه الحصول على علامات أفضل من الطلاب الآخرين، واحتلال المرتبة الأولى في الفصل. ولذا فإن هؤلاء الطلاب يجعلون طريقهم لتحقيق النجاح طريقاً صعب المنال، إذ إن عدد الطلاب الذين يمكنهم أن يكونوا من الأوائل عدد محدود، شئنا ذلك أم أبينا. وهذا يعني أن معظم طلاب الفصل قد «فشلوا». ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «تحاول بأقصى ما لديك من جهد، غير أنه يظل دائماً هناك من يتفوق عليك». وعندما يحول الطلاب بين أنفسهم وبين النجاح بهذا الأسلوب يتضاءل إيمانهم بأنفسهم وقدرتهم على التحكم بأمورهم بينما يتزايد خوفهم من الفشل. ولقد قالت لي طالبة أخرى: «هناك فصل معين تسود فيه المنافسة الشديدة جداً بين الطلاب، حيث يجدون أن عليهم أن يتفوقوا على بعضهم البعض. وهم ينزعجون أشد الانزعاج عندما لا يحققون المراتب الخمس الأولى في الفصل». مثل هذا الجو قد يصل بهم إلى الكف عن المحاولة. أما

الطلاب الذين يركزون على التعلّم فهم ينظرون إلى النجاح نظرة متسعة. لا شك بأن نظرتهم للنجاح تشمل تحصيل علامات جيدة. غير أنهم ينظرون أيضاً إلى النجاح من منظور تعلم أشياء جديدة، وتطوير أنفسهم وبذل أفضل ما عندهم واكتساب مهارات جديدة، وحيث أن كل الطلاب يمكنهم تحقيق ذلك فإن أولئك الذين يركزون على التعلم في حد ذاته يفتحون أمام أنفسهم فرصاً أكبر للنجاح، وهو ما من شأنه أن يعزز من إيمانهم الصحي بأنفسهم وإحساسهم بتحكمهم بأمورهم.

ثم إن الطلاب الذين يركزون على المنافسة ينظرون إلى الذكاء نظرة تصعّب عليهم أمور حياتهم، إذ إنهم ينظرون للذكاء نظرة تتسم بالثبات. ولقد عرّفت في الفصل الرابع من هذا الكتاب النظرة الثابتة للذكاء على أنها تلك التي تعتقد بأن من غير الممكن رفع مستوى الذكاء، ولذا فإن عليك في هذه الحالة أن ترضى بنصيبك من النباهة والفطنة. فإن لم يحقق الطلاب الذين يركزون على المنافسة نتيجة حسنة فإنهم قد يواجهون خطر الشعور بالعجز، إذ يظنون بأنهم غير قادرين على تحسين مستوى تفكيرهم ومهارتهم في التحليل وحل المشكلات، (وكل هذه هي من سمات الذكاء). أما الطلاب الذين يركزون على التعلّم فهم يعتقدون بأن الذكاء قدرة قابلة للتحسن والتطور عن طريق تحسين مهارات التفكير والتحليل وحل المشكلات. وهذا يعني ان الطلاب الذين يركزون على التعلم يتمتعون بقدر أكبر من التفاؤل والأمل.

وختاماً، يصب الطلاب الذين يركزون على المنافسة اللوم على افتقارهم للذكاء بينما يلوم أولئك الذين يركزون على التعلّم ضآلة ما بذلوه من جهد أثناء دراستهم. فأولئك الذين يركزون على المنافسة يعتقدون أن ذكاءهم ثابت لا يتغير وبذا فهم يظنون أنهم لن يستطيعوا أن يمسكوا بزمام المبادرة لتحسين أدائهم في المرة التالية. فافتقارهم للذكاء، في اعتقادهم، هو السبب في إخفاقهم، وهذا هو قدرهم الثابت الذي لا سبيل لهم لتغييره. وفي الجانب الآخر فإن من يركزون على التعلم يوجهون أنظارهم إلى مقدار ما بذلوه من جهد وإلى مهارات الدراسة (وهي أمور قابلة

للتحكم)، وبذا فإن ردود أفعالهم إزاء تدني مستوى أدائهم أفضل من أقرانهم الذين يركزون على المنافسة - فهم يبدون روح التفاؤل والأمل، ولديهم القدرة على المثابرة وعلى التحكم بأنفسهم.

تلك هي الأمور الرئيسية التي تنتقص من قيمة المنافسة، غير أن عليّ أن أورد النقاط الثلاث التالية قبل أن أدفعك لإلقاء مبدأ المنافسة من النافذة:

- يمكن للمنافسة أن تحرّك طاقة الطلاب إذا استطاع ذووهم ومدرسوهم تطويرها بأساليب معينة.
- هناك الكثير من الطلاب ممن لا تتسبب لهم المنافسة بأية مشكلات.
- المنافسة حقيقة من حقائق الحياة وعلى الطلاب أن يكونوا على استعداد للتعامل معها. هذا وسأتحدث في نهاية الفصل عن:
- تشجيع المنافسة الودية والمساندة ومقاومة المنافسة القائمة على مبدأ «قاتل أو مقتول».
- مساعدة ابنك على التعامل مع المنافسة بأسلوب أفضل.
- كيفية تعزيز الجوانب الحسنة من المنافسة وتجنب المسيئة منها.
- غير أن علينا أولاً أن نتقصى أساليب زيادة تركيز الطلاب على التعلم.

**ستة أساليب لزيادة تركيز الطالب على مسألة التعلم:**

لا شك أن التركيز على التعلم بديل أكثر فعالية وإيجابية من التركيز على الأداء والمنافسة، وإليك ستة سبل مباشرة من شأنها زيادة تركيز ابنك على التعلم:

- التأكيد على تقديم الطالب أفضل ما عنده.
- التخفيف من مقارنته مع غيره من الطلاب.
- إثارة حب الفضول لديه كلما كان ذلك ممكناً.

- تشجيعه على التعلم النشط.
- الاهتمام بالرحلة التعليمية شأن الاهتمام بالوصول إلى الهدف المنشود.
- التركيز على الجهد والاستراتيجية أكثر من التركيز على القدرات والذكاء.

**التأكيد على تقديم الطالب أفضل ما عنده:**

سبق لي أن ركزت مرات عدة على تقديم الطالب أفضل ما عنده، فهذه مسألة هامة لأن جميع الطلاب قادرون على تحقيقها. يحقق الطالب أفضل ما عنده عندما يكون مستوى أدائه أو مهارته أو معرفته أعلى أو يماثل أفضل أداء أو مهارة أو معرفة أبداها في الماضي. لا شك أن التركيز على تقديم الطالب أفضل ماعنده استراتيجية حاذقة جداً، إذ إن الطالب، على الرغم من تركيزه على مستواه وأدائه هو نفسه، فإن من شأن ذلك أن يبعث لديه ذلك النوع من الطاقة التي تثيرها المنافسة الودية. فالطالب في هذه الحالة ينافس نفسه، وتقديم أفضل ما عنده يوفر له سبيلاً جديداً لاستنباط كل ما يمكنه تحصيله من مزية التركيز على التعلّم، كما يمكنّه في الوقت ذاته من تحصيل أفضل ما في التركيز على المنافسة من نواحي إيجابية.

لقد تبين لي أن الطلاب يميلون في الواقع لفكرة تقديمهم أفضل ما عندهم، إذ يشعر كل منهم أنه بمثابة رياضي يسابق نفسه، وهذا أمر مثير من شأنه أن يزيد من طاقته. فهو لا ينظر في هذه الحالة إلى ما حصل عليه أقرانه من علامات ويقارن نفسه بهم، بل يركز على اللعبة التي يلعبها هو نفسه ويبذل أقصى ما في وسعه لأسباب تتعلق به شخصياً وليس من باب المنافسة مع الآخرين.

مثل اللاعبين الرياضيين هو مثال جيد لتقديم الطالب أفضل ما عنده. فالرياضيون يضعون في رأس أولوياتهم تقديم أفضل ما لديهم، ونحن نرى الواحد منهم يشعر بأقصى درجات السعادة في هذه الحالة وكأنه حصل على أعلى الجوائز. ومن المهم الإشارة إلى أن هؤلاء الرياضيين هم أكثر الناس صلابة من الناحية

الذهنية، وعندما يجدون أنفسهم في مرحلة هبوط فإن ما يركزون عليه هو رفع مستواهم وتقديم أفضل ما لديهم لأنهم يدركون بأن بينهم وبين منصة الفوز باع طويل. وإنني أنصح بالاستماع إلى ما يصرح به الرياضيون لدى انتهائهم من سباقات السباحة أو خروجهم من الملاعب أو حلبات السباق، فهم يتحدثون عن تقديم أفضل ما لديهم، ورفع مستوياتهم، وبذل كل جهد ممكن ضمن الظروف المحيطة وتقديم أداء جيد، وكلها نتائج تمثل انتصارات، وذلك على الرغم من أن أولئك المتحدثين لم يكونوا قد فازوا في مبارياتهم.

بل إن أكثر المدارس التي تسود فيها المنافسة الزائدة وتتبنى نظرة تقليدية للنجاح المبني على التفوق والتغلب عل الآخرين، هذه المدارس تجد أن تقديم الطالب أفضل ما عنده فكرة جيدة ومغرية. فهي تتقبل فكرة التركيز على تقديم الطالب أقصى جهده وتعتبرها فكرة تسمح بقدر من المنافسة، إذ يتنافس الطالب مع أدائه السابق، كما تسمح في الوقت نفسه بمؤشر شخصي للنجاح، حيث إن مستويات الطالب نفسه هي الأهم في هذه الحالة. ولقد قال لي أحد الطلاب بأنه حقق شعوراً كبيراً بالرضا عندما تنافس مع نفسه حيث تعلم شيئاً لم يسبق له أن تعلمه في السابق.

ما يقوله الرياضيون هو أن تبني نظرة أوسع للنجاح ـ مثل التركيز على تقديمهم أفضل ما لديهم ورفع مستوياتهم ـ ليس من شأنه أن يؤثر سلباً على أدائهم. الأمر ذاته ينطبق على ابنك، إذ إن التركيز على تقديم أفضل ما عنده لن يؤثر سلباً على أدائه حيث أنك تطلب منه أداءً متميزاً ولكنه تميّز ضمن شروط شخصية وقابلة للتحقيق. ولقد عبّرت طالبة عن ذلك خير تعبير حين قالت: «أعرف ما أستهدفه، وهو ما قدلا يستهدفه آخرون أيضاً. فإن حققت هدفي فإن هذا هو الأمر المهم».

ولكنني أود هنا أن أنوه بأنه لا يكفي أن تقول لطفلك بأن عليه أن يقدم أفضل ما عنده، بل عليك أن تساعده بإعطائه بعض التوجيهات المحددة حول ما يجب عليه أن يستهدفه وكيف يمكنه الوصول إليه. وبعبارة أخرى، فإن الأطفال يقدمون أفضل ما

لديهم في الواقع عندما يكون أمامهم هدف محدد وواضح وقابل للتحقيق يسعون للوصول إليه، وإذا ما تلقوا توجيهات حسنة ترشدهم إلى أفضل السبل للوصول إليه. أما أن نوجههم بالقول إن عليهم أن يبذلوا كل ما في طاقتهم دون إعطائهم التوجيهات والإرشادات اللازمة فإن ذلك يرميهم في العراء حيث يعرفون أن عليهم أن يقوموا بعمل ما ولكنهم غير واثقين تماماًمن طبيعة هذا الهدف بالضبط أو كيفية الوصول إليه. فالمزية الأساسية في تقديم أفضل ما لديك هو أنه يوفر لك مؤشراً تهتدي به للوصول إلى غايتك ـ مثل تحصيل علامة أو أسلوب فني أو استراتيجية أفضل مما سبق لك أن حققته. غير أن التأكيد على تقديم أفضل ما عند الطفل لا يوفر معلومات حول طريقة الوصول إلى تلك الغاية، وهنا لا بد من وجود موجّه أو مدرس خاص أو معلم يتولى توفير الإرشادات اللازمة.

**التخفيف من المقارنة مع الطلاب الآخرين:**

كلما ركز الطلاب على مقارنتهم بالطلاب الآخرين كلما تضاءل مقدار انتباههم لأعمالهم المدرسية. كما أن مقارنتهم بالآخرين من شأنها أن تحرف تركيزهم عن مستوياتهم هم أنفسهم وعن تقديم أفضل ما عندهم إذ تنقل تركيزهم إلى مقارنتهم بمستوى الآخرين. وحين يفشلون في الوصول إلى هذا المستوى ينتابهم شعور بخيبة الأمل ويفقدون الحوافز التي تحملهم على المحاولة من جديد.

أجد صعوبة من دون شك في إقناع الطلاب بأن عليهم ألا يقارنوا أنفسهم بغيرهم من الطلاب، ويعود هذا في بعض الأحيان إلى أن ذويهم يقارنونهم بأقرانهم ـ بأخ أو أخت، أو بأصدقائهم أو غيرهم من الأطفال. وقد ترى بأم عينك طلاباً يظهرون علامات الخذلان والقنوط حين يشير ذووهم إلى أن آخرين يحققون أداءً أفضل مما يفعلون. بل حتى عندما يتحدث الآباء عن تفوق أبنائهم على غيرهم من الطلاب فإن الطفل يشعر بأنه سيظل محافظاً على موقعه في القائمة المفضلة ما دام يتغلب على أقرانه في أدائه.

ولذا فإن أول ما يتوجب عليك أن تفعله هو ان تخفف من حدة مقارنتك لطفلك بالآخرين وأن تزيد من قياسه بناء على مستوى أدائه السابق. لا شك بأنك تعرف بينك وبين نفسك مستوى طفلك بالمقارنة مع غيره، غير أن عليك أن تتجنب الإعلان عن ذلك أمامه وأن تركز على المهمة التي يتوجب عليه القيام بها، وعلى ما يمكن له أن يتعلمه من العلامة التي نالها أو المعلومات الارتجاعية التي حصل عليها ـ حول أدائه السابق وحول أفضل السبل لتحسين مستوى أدائه في المرة القادمة.

غير أن عليّ أن أعترف كأب بأن من الصعب عليك ألا تحاول التعرف على مستوى أداء الأطفال الآخرين لكي تحكم على مسار ابنك، وهذا يقودني إلى أمر هام. فمعرفتك بمستوى أطفال آخرين قد يوفر لك معلومات فيما إن كان طفلك يحتاج إلى رعاية طبية أو نفسية أو سريرية أو تعليمية. لا شك بأن وضع الطلاب الآخرين يشكل مؤشراً في هذه الحالة، غير أن هذا يختلف عن ترديدك لابنك باستمرار بأنه لا يدرس بقدر ما يفعله فلان من أقرانه أو يبدع في الرياضيات كما يفعل زميل آخر له.

الأمر التالي الذي يتوجب عليك القيام به هو أن تحول دون قيام ابنك بالتقليل من شأن نفسه بالمقارنة مع غيره من الطلاب. فهذا الأمر لن يساعد ابنك كثيراً في رفع مستوى أدائه في الاختبار القادم أو الوظيفة المدرسية التالية. لذا عليك أن تشجعه برفق على أن يتخذ من أدائه هو نفسه مؤشراً لمدى تقدمه وتظهر له بأنك تركز عليه هو وعلى إمكانياته وليس على مدى تطور أدائه بالمقارنة مع أقرانه أو تخلفه عنهم.

**بن ـ طالب في نهاية المرحلة الثانوية:**

كان بن يجد صعوبة في مواجهة الأوضاع التي تتسم بالتنافس وبالفصول التي يسودها التنافس الشديد. فقد كان يقارن نفسه بزملاء الصف الآخرين باستمرار خاصة أولئك الذين يتفوقون عليه - مما جعله عرضة للقلق ولخيبة الأمل نظراً لأنه لم يكن يحقق نتائج توازي ما يحققه أقرانه. غير أنه حظي في مطلع دراسته الثانوية بمدرّس كيمياء دأب على مقارنة أداء بن وغيره من الطلاب مع الأداء السابق لكل منهم، وقلما كان هذا المدرس يحاول المقارنة بين الطلاب. وفي مراحل عديدة من السنة الدراسية كان هذا المدرس يعطي لكل طلابه نموذج رسم بياني يبين مسار أدائهم على مدى السنة. ومن خلال متابعة مسار بن وغيره من الطلاب حقق أمرين: الأول أن بن أخذ يقلص أكثر فأكثر من اهتمامه بمقارنة نفسه مع الآخرين ويزيد في الوقت نفسه من اهتمامه بأدائه هو بالذات وما يحمله ذلك من مؤشرات بالنسبة له. وهذا لا يعني بأنه ألغى كلياً عملية المقارنة من حياته وإنما لم تعد المقارنة هي العامل الغالب لديه بحيث تبعث لديه شعوراً قاهراً مربكاً. أما الأمر الثاني فهو أن جوّ الفصل برمته تحوّل من ذلك الذي يحاول فيه كل طالب التفوق على الآخرين إلى جوّ يحاول من خلاله كل طالب بذل قصارى جهده للتعمق في دراسته بحيث يصبح أداء كل منهم أفضل من أدائه السابق. لا يمكنك أن تصف هذه البيئة بأنها غير تنافسية، ولكن التركيز تحول من ذلك الذي يعتمد على المقارنة إلى تنافس أكثر تعبيراً عن وضع كل طالب على حدة. وبتحويل الفصل برمته إلى فصل يتمتع بطاقة أكثر إيجابية، أخذ الطلبة (بمن فيهم بن) يجدون في أنفسهم طاقة لم يكونوا يدركون أنها لديهم، وكانت النتيجة التراكمية للفصل برمته في نهاية السنة الدراسية بالتالي مرتفعة جداً.

**إثارة حب الاستطلاع لدى الطالب:**

ما هو السبيل الأمثل لتوطيد التركيز على التعلم؟ بكلمة مختصرة: هي حب الاستطلاع. فهو يضع التركيز برمته وفي الحال على المهمة التي يتوجب على الطالب إنجازها مع تقليل الأسباب التي تدفعه للتفكير في أداء غيره من الطلاب. كما يحول بينه وبين التفكير في العلامة التي سيحصل عليها. إنه يحول بصورة عامة بينه وبين الخوف من الفشل، فحب الاستطلاع هو في الواقع سلاح سحري.

لقد رأيت مدرسين يقتحمون غرفة الفصل ويشدّون انتباه طلابهم جميعاً في لحظة واحدة بتوجيه سؤال آسر يثير فضول الطلاب، أو بوصف وضعية جذابة أو إثارة موضوع مثير للاهتمام. بل إن بعض المدرسين خبراء في إثارة حب الاستطلاع لدى طلبتهم بحيث يستطيعون إثارة انتباه الطلاب بمجرد نبرة أصواتهم أو إشارة من أعينهم.

كنت أعمد في سني طفولتي إلى تقليب القنوات التلفزيونية بعد عودتي من المدرسة باحثاً عن برامج تشد اهتمامي كطفل فأقع مصادفة على برنامج «حب الاستطلاع» حيث أجد أحد مقدمي البرنامج يطرح سؤالاً مثل «هل فكرتم مرة في كيفية إدخال بيضة مسلوقة في داخل زجاجة»؟، لا، لم أفكر في ذلك يوماً، ولكن وقد طُرح هذا السؤل الآن فلا بد لي من التساؤل كيف يمكن لي أن أفعل ذلك؟ سؤال بسيط نجح في إثارة اهتمامي لمدة خمس دقائق، وما يلبث مقدمو البرنامج أن يطرحوا سؤالاً آسراً آخر يثير فضولي، فأجلس منتظراً معرفة الجواب حيث قد تفوتني بالنتيجة برامج الأطفال الأخرى التي كنت أبحث عنها لأتابعها. فكيف نجح هذا البرنامج في منافسة غيره من البرامج التي تعرض في الوقت نفسه اسمه في حد ذاته يلخص ذلك «برنامج حب الاستطلاع».

حاول أن تشجع حب الاستطلاع لدى ابنك. يمكنك أن تفعل ذلك بأن تظهر له بأنك أنت نفسك محب للاستطلاع. فكرّ ببعض الأسئلة التي تود أنت معرفة الإجابة عليها: لماذا قطع فان جوج(*) أذنه؟ لماذا تصدر آلة قص أعشاب الحديقة أصواتاً

(*) الرسام الهولندي الشهير (١٨٥٣-١٨٩٠)

متحشرجة حين يكون الطقس بارداً؟ لماذا تموت النباتات عندما تزرع في زوايا خلفية بعيدة؟ ماذ تعني الحركة الدائبة؟ هل يمكن للجسم البشري أن ينفجر من تلقاء ذاته؟ كيف نفسر إنجاب بعض البابوات أطفالاً في قديم الزمان؟

حاول ألا تبقي هذه الأسئلة دون جواب إن استطعت توفير الوقت للحصول على إجابات عليها. انتهز هذه الفرصة لكي تقضي وقتاً مع ابنك، واجعل عملية البحث عن الإجابة على بعض هذه الأسئلة المثيرة للفضول مناسبة للقيام بنشاط ممتع خلال الأسابيع القليلة التالية مستخدماً شبكة الانترنت والموسوعات، أو بالاستعانة بالمدرس أو أي شخص تعرف أنه يعمل في ذلك الحقل، أو المكتبة، بل وربما بعض تجاربك الخاصة في الحياة والتي قد لا تكون مرتبطة بالموضوع بشكل مباشر ولكنها قد توفر لك بعض المؤشرات. كما أن هنالك الكثير من الكتب التي تعالج مثل هذه المواضيع المراوغة والمميزة والتي قد يستخدمها المدرسون أنفسهم في الصف في الكثير من الأحيان.

يحتاج الطلاب للاهتمام بقيمة حب الاستطلاع، وليس بالعلامات والنتائج التي يحققونها فحسب، إذ يحتاجون لأن يعرفوا بأن رحلة المعرفة نفسها وما تمثله من تحدٍ، والمسائل التي لا يجدون إجابة عليها كلها أمور توازي في أهميتها أهمية الحل أو الاكتشاف أو الإجابة. وهذا الأمر يقودني إلى الأسلوب الرابع الذي يمكن اللجوء إليه لزيادة تركيز الطلاب على التعلم: أي التركيز على الرحلة الدراسية التي توصل إلى المعرفة، تماماً مثلما يتم التركيز على الهدف المنشود من هذه الرحلة.

**التعرف على مسار الرحلة والهدف منها سواء بسواء:**

على الرغم من أن الطلاب الذين يركزون على التعلم في حد ذاته يدركون بأن عليهم أن يحسنوا أداء ما هو مطلوب منهم في نهاية المطاف، فهم يعرفون كذلك بأن أداءهم هذا لن يكون أداءً جيداً إلا بقدر ما يبذلون فيه من جهد وطاقة ووقت في طريقهم لتحقيقه. بل إنهم يستردون مما يبذلونه مشاعر الرضا ذاتها التي يستمدونها من تحصيل علامة جيدة متميزة.

أبلغني أحد المحاضرين في الجامعة مؤخراً أنه ذاهب إلى حفل عشاء في مطعم أنيق. وحين استفسرت عن المناسبة قال إن طلبة الكلية التي يدرّس فيها أنهوا نصف الفصل الدراسي، وأن هيئة الكلية، بمن فيهم العميد والأساتذة وجميع العاملين، اعتبروا تلك مناسبة خاصة تستحق أن يُحتفل بها. تراءت لي تلك طريقة رائعة للاحتفاء بالرحلة الدراسية، إذ إنهم يحتفلون بها بغض النظر فيما إن كان الطلبة سيتخرجون أم لا في نهاية ذلك الفصل الدراسي، وهل سينجحون أم لا في تلك السنة الدراسية، أو يحصلون على علامات مرتفعة أو متوسطة أو في المستوى الأدنى للنجاح.

فكر بالاحتفال بإنهاء ابنك نصف السنة الدراسية، أو بتقديم مكافأة ما له لأنه بذل جهداً فائقاً في الدراسة استعداداً للامتحان وذلك قبل أن يتلقى نتائجه. فكر بطريقة تظهر له فيها اعترافك بجهد بذله في عطلة نهاية الأسبوع لإنجاز وظيفة مدرسية أو مشروع ما، أو باعترافك بتعلمه شيئاً جديداً، أو بإبدائه اهتماماً بموضوع يدرسه في المدرسة، أو لأنه بذل جهداً مرموقاً في حل وظيفة مدرسية صعبة بأسلوب جديد، أو لأنه صرف وقتاً إضافياً وهو يحاول البحث عن معلومات معينة. لا تفوّت أي فرصة سانحة للاحتفاء بطفلك كلما قدّم إنجازاً غير عادي (كأن يبذل جهداً واضحاً، أو أن يجرب أسلوباً جديداً في الدراسة، أو أن يقرأ كتاباً إضافياً يستمد منه معلومات تساعده في كتابة موضوع معين، أو أن يشتغل في العطلة الأسبوعية برمتها لإعداد موضوع مدرسي معين). انتهز هذه الفرصة لكي تبدي له بأنك تقدر ما فعله. وعلاوة على ذلك فإن الرحلة كثيراً ما تسفر عن إنجازات عديدة، ومن المهم لابنك أن يتعرف على ما أنجزه إذ إن هذه النجاحات هي صلب ما يستهدفه التركيز على عملية التعلم ذاتها. فعلى الرغم من أن العلامات والدرجات مهمة جداً كجزء من إنجازات الطالب فإن هنالك إنجازات أخرى لا بدّ وأنها تحققت على الطريق للحصول على تلك العلامات أو الدرجات. يشمل ذلك تطوير المهارات، وحل المشكلات وتعلم أشياء جديدة. ويحوي الجدول التالي تمريناً، يمكنك إجراؤه مع ابنك أو التركيز على نقاطه الرئيسية لتناقشها معه.

وكما ترى فإن الرحلة تتضمن فرصاً تمكّن ابنك من النجاح والتوصل لإنجازات. اعترف بالرحلة التي يسير فيها ابنك شأن اعترافك بالهدف الذي سيصل إلى نتيجة لهذه الرحلة. شجعه كذلك على إبداء اعتراف مماثل بأهمية ما حققه أثناء رحلته الدراسية.

| الإنجازات المحققة أثناء الرحلة الدراسية | | |
|---|---|---|
| **الإنجاز** | **وصف آخر مرة حدث لك فيها ذلك** | **لماذا تعتبر ذلك إنجازاً** |
| مثلاً: ما تعلمته ساعدني في مادة أخرى. | ما تعلمته في مادة التاريخ في الأسبوع الماضي ساعدني على فهم قصيدة معينة. | استطعت فهم قصيدة كان فهمها سيكون صعباً لولا ذلك. |
| فهمت شيئاً كان يبدو صعباً في البداية. | | |
| أصبحت أكثر اهتماماً بمواضيع كنت قد تعلمتها. | | |
| تعلمت شيئاً جديداً. | | |
| أخذت أنظر إلى قضية أو وضعية معينة بطريقة جديدة. | | |

**التركيز على الجهود والاستراتيجية أكثر من التركيز على المقدرة:**

يعتقد الطلاب الذين يركزون على المنافسة في الكثير من الأحيان أن حسن أدائهم في المدرسة إنما يعتمد على مقدرتهم أو ذكائهم. قد يكون هذا صحيحاً إلى درجة معينة، غير أننا تعرفنا أيضاً على خطر اعتقاد هؤلاء الطلاب بأن مقدرتهم أو

ذكاءهم ثابت لا يتغير ـ فإن لم يحققوا أداءً جيداً فلن يستطيعوا تجنب تكرار مثل هذا الأداء الضعيف. وهذا يعني أن حوافزهم ستتضاءل لدى أداء الاختبار التالي أو الوظيفة التالية.

لا شك بأن ابنك سيكون أقدر على تطوير تركيزه على عملية التعلم عندما يقلّ تركيزه على مسألة المقدرة او الذكاء، ويتنامى تركيزه على أمور أخرى مثل ما يبذله في الدراسة (الجهد) ومهاراته في الدراسة (الاستراتيجية)، وهذا يعود إلى أن بذل الجهد والمهارات في الدراسة إنما ينصب على إنجاز العمل المدرسي، وهو يعني بالتالي أن ابنك يركز على المهمة المطلوبة منه أكثر من تركيزه على العلامة التي سيحصل عليها نتيجة لإنجاز هذه المهمة، أوعلى مقارنة هذه العلامة بالتي يحصل عليها أقرانه. هنالك سبيل آخر لتطوير التركيز على المهمة المطلوبة وهو يقوم على التعلم النشط.

**تشجيع التعلم النشط:**

ناقشت مسألة حب الاستطلاع وكيف أنها إحدى السبل المثلى لإحكام التركيز على التعلم. هنالك سبيل آخر يدفع ابنك لإنجاز مايتوجب عليه إنجازه وهو التعلم النشط. لست أعني عندما أشير إلى عبارة التعلم النشط إلى قياس الأمور أو وزنها وإن كان هذا يمثل جزءاً من العملية. ما أعنيه في الواقع هو حمل الطلاب على فعل شيء ما أو التصرف وفقاً لما قرؤوه أو سمعوه أو رأوه. ومن الأمثلة على التعلم النشط هو حين يعمد طفلك إلى:

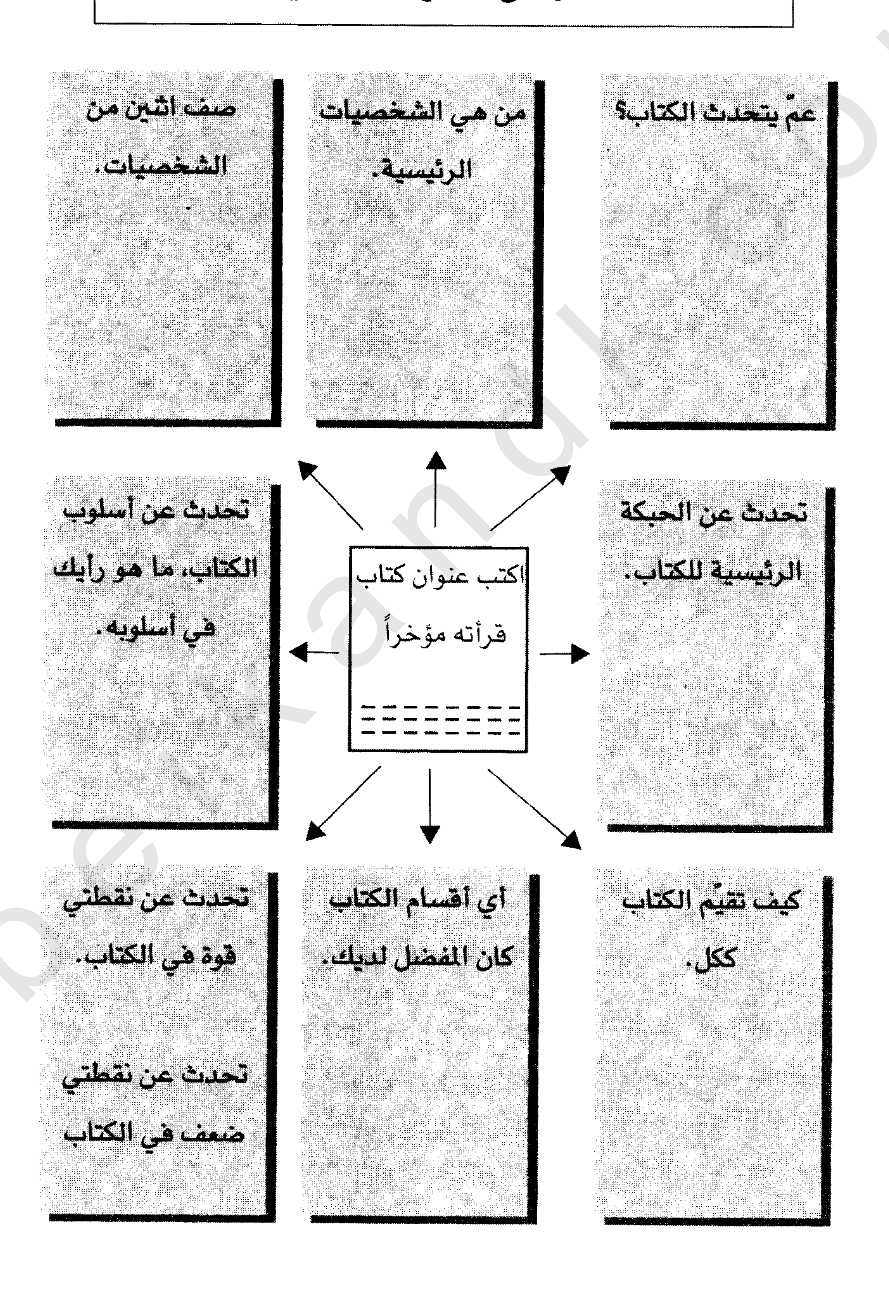
- تلخيص ما تعلمه في الفصل بكلماته الخاصة.
- كتابة ملاحظات على هامش الكتاب المدرسي.
- تلخيص الملاحظات التي كتبها في الفصل بكتابة النقاط الرئيسية في صفحة واحدة.

- التوسع في فكرة هامة تعلمها في الفصل.
- وضع خطوط تحت الكلمات الرئيسية في الكتاب المدرسي.
- كتابة الأفكار الرئيسية لما درسه لاختبار سيجري في اليوم التالي على صفحة واحدة.
- رسم «خارطة ذهنية»، مثلاً كتابة عنوان الكتاب الذي قرأه في منتصف الصفحة، ومن ثم كتابة أسماء الشخصيات الرئيسية، وتلخيص موضوع القصة، ونواحي القوة، والضعف، والحبكة فيها، وما أعجبه وما لم يعجبه في الكتاب (انظر النموذج الذي نقدمه في الصفحة التالية).

يعني التعلم النشط أن ابنك ليس قارئاً أو مشاهداً أو مستمعاً سلبياً وغير نشط، بل إن عليه أن يتوقف ليفكر فيما يقرأ أو يشاهد أو يسمع. كما يعني بأن عليه أن يأخذ وقته لكي يفهم ما يقرأ أو يشاهد أو يسمع. ويتطلب التعلم النشط تركيز الطفل على المهمة التي هو بصددها، ومحاولته إدراك ما يرمي إليه إنجاز هذه المهمة. شجع ابنك قدر الإمكان على فعل شيء يتعلق بالمعلومات التي تلقاها.

**كيف تساعد ابنك على التعامل مع المنافسة بصورة أكثر فعالية:**

افهم كلمة «منافسة» على أنها تنبع في الأصل من فكرة تعاون مجموعة من الناس «للبحث معاً» كي ينجزوا عملاً ما على أفضل صورة ممكنة. وهذا يعني أن المنافسة بنيت على أساس فكرة جمع مجموعة من الناس لكي يساعدوك على إبداء أفضل ما عندك. لم تكن المنافسة إذن تدعو إلى التغلب على الآخرين بل الاستعانة بالآخرين كي تتعمق في العمل بصورة تتجاوز ما كنت قد فعلت من قبل. فهل يمكن للمدرسة أن تكون ميداناً لهذا التعاون؟ تحدثت مؤخراً مع مجموعة من طلاب إحدى المدارس الذين يعتقدون بأن المنافسة الودية أمر ممكن. وقد قال لي أحد الطلاب: «إن حصول طالب آخر على علامة متميزة قد يكون حافزاً لك، إذ تعتقد بأنه يجدر بك أن تحصل على علامة مقاربة، ولا يبعث ذلك في نفسك أية مشاعر غير ودية أو أي نوع من الإحساس من هذا القبيل فيما بعد.»


مثال عن الخارطة الذهنية
عمّ يتحدث الكتاب؟
من هي الشخصيات الرئيسية.
صف اثنين من الشخصيات.
تحدث عن الحبكة الرئيسية للكتاب.
اكتب عنوان كتاب قرأته مؤخراً
تحدث عن أسلوب الكتاب، ما هو رأيك في أسلوبه.
كيف تقيّم الكتاب ككل.
أي أقسام الكتاب كان المفضل لديك.
تحدث عن نقطتي قوة في الكتاب.
تحدث عن نقطتي ضعف في الكتاب

ذكرت من قبل أن المنافسة أمر قائم ومستمر، وأنها قد تمثل عاملاً يؤدي إلى إثارة الطاقات. المسألة هنا إذن هي كيف نستغل أفضل جوانب المنافسة أو نخلق ظروفاً يستطيع الطلاب في ظلها التعامل مع المنافسة بطريقة أفضل. وقد ثبت نتيجة للبحث ولتجربتي مع طلبة المدارس أن السبل التالية يمكن أن تساعد الطلاب على التعامل مع التنافس بطريقة أفضل.

- شجع ابنك على التنافس مع أدائه السابق أو بذل أقصى ما في وسعه لاستنباط أفضل ما عنده حتى عندما يشارك في منافسة تقليدية - فمن شأن ذلك أن ينشّط قدراته، لكنه يبقى في الوقت ذاته على تركيزه على مستواه هو حيث يجعل من نفسه علامة إرشادية يستهدي بها.

- شجع ابنك على النظر إلى الآخرين كمصدر إلهام له كي يظهر أفضل ما عنده لا أن ينظر إليهم كأناس ينبغي عليه أن يتغلب عليهم، فمن شأن ذلك أن يخلق منافسة ودية ويقلل من ذلك التنافس القائم على مبدأ «قاتل أو مقتول» والذي يثير الخوف من الفشل.

- إن لم يظهر ابنك نجاحاً في المنافسة عليك أن تشجعه على النظر إلى جهده (إلى مدى ما يبذله) واستراتيجيته (مهاراته في الدراسة والتحضير والتخطيط وما إلى ذلك) أكثر مما ينظر إلى براعته وذكائه باعتبارهما المفاتيح الهامة لتقديم أداء أفضل في المرة القادمة - ومن شأن ذلك أن يبعث لديه الشعور بالتفاؤل وأن يعزز من قدرته على التحكم بأموره بنجاح.

- أوضح لابنك بأنه إن لم ينجح في المنافسة فهذا لا يعني أنه أقل شأناً أو أن قيمته قد تدنّت في نظرك، وبذلك تخفف خوفه من الفشل في المنافسة.

- إن لم يظهر ابنك نجاحاً كبيراً في المنافسة بيّن له كيف يمكنه أن يتقصى الدروس أو المؤشرات التي يمكنه أن يستنبطها من المنافسة كي يستخدمها لمساعدته على تحسين مستواه في المرة القادمة، وهذا من شأنه أن يخفف خوفه من الفشل.

**هنالك أسباب أخرى للتعلم:**

ركزت في هذا الفصل في الواقع على سببين للتعلم وهما إما الارتقاء بالنفس وتطوير المهارات، وتعلم أشياء جديدة (سبب يتعلق بالتعلم)، أو التغلب على الآخرين، ومعرفة ما يزيد عما يعرفون وما إلى ذلك من أمور (سبب يتعلق بالمنافسة). وأؤكد هنا على التركيز على التعلم باعتباره أفضل سبيل لتطوير حوافز عالية المستوى.

قد لا أحتاج لذكر أسباب أخرى للتعلم. فلدى بعض الطلاب أسباب اجتماعية للتعلم حيث يطمعون بإرضاء ذويهم ومدرسيهم بذلك، أو قد لا يبذلون أي مجهود طمعاً في إرضاء أقرانهم من الطلاب الآخرين. طلاب آخرون تقوم دوافعهم على أسباب تستهدف التجنب إذ قد يعمدون لبذل أقصى ما في وسعهم كي يتجنبوا وصمهم بالغباء.

أعود هنا لأؤكد بأنني أفضل أسباباً تتعلق بعملية التعلم أو التفوق فيما ينجزه هؤلاء الطلاب. فمن شأن ذلك أن يؤكد على أكثر النواحي أهمية: أي المهمة المطلوب إنجازها، وضرورة الاستغراق في تلك المهمة.

عليّ أن أعترف مع ذلك بأنه قد تكون للطلاب أسباب عدة تدفعهم للتصرف على النحو الذي يتصرفون به. ولقد أظهرت الأبحاث مثلاً بأن بإمكان بعض الطلبة الموازنة بين التركيز على التعلم وعلى المنافسة في آن واحد، ويعرفون متى يتوجب عليهم أن يركزوا على إتقان ما يفعلونه ومتى يقتضي الأمر إظهار تعطشهم للنجاح. كما أود الإشارة إلى أن تقديم المرء أفضل ما عنده هو الأسلوب الأكثر فعالية للموازنة بين أهداف متعددة والسير في مسار يجمع بين التركيز على التعلم والتركيز على المنافسة في الآن ذاته. وتقديم الطالب أفضل ما عنده يمكّنه من تحقيق هذا التوازن إذ إنه يتطلب منافسته مع نفسه واتخاذها مقياساً له، والتركيز في الوقت ذاته على المهمة المطلوب إنجازها أكثر من التركيز على المنافسة.

## الحياة في عالم الواقع:

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض االأمور التي يجدر بك أن تفكر بها وأنت تهضم ما ورد في هذ الفصل:

- لا تتوقع من ابنك أن يفعل دائماً الأشياء التي من شأنها أن ترفع مستواه أو تطور لديه مهارات جديدة. إن فعل ذلك فهذا أمر حسن، غير أن ذلك لا يحدث في الواقع دائماً.
- لا تتوقع لابنك أن يتجنب المنافسة كلياً وألا يقارن نفسه بالآخرين. فقد يفعل، ومهمتك هي أن تساعده على التعامل مع المنافسة بصورة أكثر فعالية.
- لا تتوقع لابنك ألا تكون لديه أسباب اجتماعية للتعلم، فنحن مخلوقات اجتماعية، وأن تتوقع لابنك ألا يكترث برأي الآخرين هو أمر غير واقعي.
- من الممكن تماماً أن يركز ابنك على التعلم وأن يهتم كذلك بتحصيل علامة جيدة، أو بالتفوق على الآخرين. يستطيع بعض الطلاب الموازنة بين الأمرين، إذ يعرفون متى يركزون على التعلم ومتى يدخلون في منافسة مع الآخرين.
- احرص على الاحتفاء بالعلامات الجيدة التي حصل عليها ابنك، فالتركيز على التعلم لا يعني ألا تمتدح ابنك إن حصل على علامات حسنة، ولكن لا تنسَ أن تحتفي بالجهد الذي يبذله والمهارات الدراسية، التي مكنته من تحصيل تلك العلامات.
- لا بئس إن وجدت أنك تقارن ابنك بغيره من الطلاب، الأمر المهم هو ألا تدع ابنك ينتبه إلى هذه المقارنة.
- لا تدع حب الاستطلاع يسيطر على مسار ابنك على حساب واجباته المدرسية. على الطلاب أن يدركوا بأن عليهم التزامات دراسية ولا يمكنهم الاهتمام بالأمور التي تجذبهم فقط. فعلى الرغم من أن بعض الفروض المدرسية أقل

إثارة للاهتمام من بعضها الآخر غير أنه لا بد من إنجاز هذه الفروض. ولكن عليك ألا تسدّ الباب بسرعة أمام حب الاستطلاع لدى ابنك فهو بضاعة ثمينة. افتح الباب أمام طفلك لكي يشارك في مجالات تثير لديه حب الاستطلاع.

- لبعض النتائج وزن لا يستهان به، شئنا ذلك أم أبينا (مثل نتائج نهاية السنة الدراسية أو امتحانات الشهادة الثانوية). لاتنكر ذلك أمام ابنك لأنك إن فعلت فإنك إنما تناقض ما يقال له في المدرسة أو عبر أجهزة الإعلام. عليك أن تشجعه بأن توضح له بأن خير سبيل لرفع هذه النتائج النهائية إنما يتم عن طريق التركيز على انتهاج المسار الصحيح ـ وهذا يشمل مهارات دراسية فعّالة، وبذل جهد جيد، والاستعداد والتخطيط الحسن.

- الواقع هو أن العالم يحتفي بالمتفوقين، ولذا فقد يكون من الصعب على ابنك ألا يعتبر ذلك مقياساً للنجاح. لا بد من أجل التعامل مع هذه النظرة الضيقة للنجاح من حدوث ثورة هادئة تبدأ من البيت. احرص على الاحتفاء بمؤشرات واسعة تدل على النجاح، ليس بالعلامات فحسب، بل بالجهد الشاق وتطوير المهارات الدراسية، وبذل أقصى ما في قدرة الطالب، وهي التي أدت مجتمعة إلى تحصيل تلك العلامات.

- عليك أن تعترف بأن المرحلة الثانوية تتسم بالمنافسة، وألا تردد باستمرار أمام ابنك أن المنافسة أمر سيء، فهي أمر واقع والإلحاح على ابنك بأنها شيء سيء من شأنه أن يضعه في موقع لا يحقق له النجاح، إذ سيحمله على الاعتقاد بأن المنافسة أمر سيء ومع ذلك عليه أن يواجهها لا محالة، وهذا قد يؤدي به إلى الشعور بالعجز. فالمنافسة قد تكون مصدراً لتنشيط الطاقة والحوافز إن تمت ضمن شروطها الصحيحة. ولذا فإن عليك بدلاً من التركيز على مساوىء المنافسة أن تحوّل الأضواء الكاشفة إلى مزايا ومنافع التركيز على التعلّم وأن تتحدث عن سبل تطوير التركيز على التعلم أكثر فأكثر.

## تلخيص للفصل:

ناقشت في هذا الفصل كيف يؤدي التركيز على التعلم إلى زيادة الحوافز لدى الطالب، كما ناقشت بعض مخاطر التركيز على المنافسة. وصفت كذلك سبلاً تساعد الطالب على التعامل مع المنافسة بصورة أفضل، وكيفية تسخير فضائل ومزايا التنافس بهدف خلق الحوافز لدى الطلاب. وتشمل وسائل زيادة التركيز على التعلم تشجيع الطالب على تقديم أفضل ما عنده، وتجنب مقارنته بغيره من الطلاب، وتسخير ميله لحب الاستطلاع والتعلم النشط، والاعتراف بأن ما يفعله ابنك من أجل تحصيل علامات جيدة قد يماثل في أهميته هذه العلامات أو قد يفوقها أهمية.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل السادس

١- التركيز على التعلم هو تركيز ابنك على تعلم وفهم أشياء جديدة، وتطوير مهاراته، وتحقيق أفضل ما عنده، وحل المشكلات والارتقاء بمستواه.

٢- يمكنك تعزيز تركيز ابنك على التعلم بتشجيعه على تقديم أفضل ما لديه واعتبار ذلك أحد الأهداف الرئيسية للتعلم. كما أن بذله أفضل ما لديه هو سبيل جيد لتسخير القدرات التي يحققها الطالب عن طريق المنافسة. تذكّر وأنت تحث ابنك عل تقديم أفضل ما عنده أن توضح له ماذا يعني ذلك، وأن تزوده بالإرشادات التي تمكنه من تحقيق هذا الهدف، وأن توفر له المعلومات الارتجاعية طوال مساره إن أمكنك ذلك.

٣- مقارنة ابنك بالآخرين والتصريح له بذلك قد يقلل ما لديه من الحوافز. تجنب مقارنته بالأطفال الآخرين.

٤- إثارة حب الاستطلاع لدى ابنك، وتشجيعه على ذلك سبيل فعال جداً لجذبه للتركيز على عملية التعلّم. والسبيل الآخر لدفعه لأداء فروضه المدرسية هو أن تساند أساليب التعلم النشط لديه بتشجيعه على أن يفعل أشياء تدل على استيعاب ما يقرؤه أو يشاهده أو يسمعه.

٥- يمكن لك أن تنمي التركيز على التعلم لدى ابنك بتشجيعه على الاستمتاع والتركيز على مسار دراسته وليس على الهدف المنشود منها فقط. ويشمل المسار استخدام مختلف مصادرالمعلومات لكتابة موضوع ما، وصرف المزيد من الوقت في الدراسة. وبذل أقصى جهده لدى إعداده موضوعاً معيناً، واستخدام أساليب فعالة في الدراسة. وتظهر الأبحاث أنه كلما شارك الطلاب في الرحلة الدراسية واستمتعوا بها كلما حققوا غايتهم المنشودة بصورة أفضل. سواء لدى أداء اختبار معيّن أو كتابة موضوع أو إعداد مشروع.



## الفصل السابع

# مساعدة طفلك على الدراسة وأداء واجباته المدرسية

لا يمكننا التهرب من حقيقة أنه مهما كانت الحوافز التي يمتلكها ابنك فإنه سيحتاج في مرحلة ما من المراحل في الواقع إلى الدراسة. كما لا يمكن التهرب من حقيقة أنك لا تستطيع الدراسة نيابة عنه ـ علماً بأنني واثق بأن الكثيرين من ذوي الطلاب يتمنون لو كان بإمكانهم أن يفعلوا ذلك. وقد لا يخفف عنك أن تعرف بأن هنالك عدداً لا يحصى من الآباء والأمهات في مختلف أنحاء المعمورة ممن يشدون شعرهم في هذه اللحظة لأن أبناءهم لا يدرسون كما يجب لهم أن يفعلوا.

دأبت على مبادرة الآباء بالقول كلما عبروا عن قنوطهم وخيبة أملهم في أولادهم: يمكنك ان تسوق الحصان إلى النبع ولكنك لا تستطيع إجباره على الشرب. ولكن هذا القول القاطع لم يكن يرضيني في الواقع كإجابة على تلك الوضعية الصعبة. وعندما لجأت إلى هذه الإجابة في إحدى الدورات التدريبية للمعلمين مؤخراً انبرت مدرّسة ذكية لتقول: «لست تستطيع أن تجبره على الشرب، ولكن بإمكانك أن ترش المزيد من الملح على علفه». كان هذا جواباً قاطعاً يلخص جانباً كبيراً من مهمتنا كآباء ومعلمين. أجل، علينا أن نرش الملح على طعام أطفالنا كي نثير تعطشهم للتعلم والارتقاء بأنفسهم. وكما أشرت من قبل فإن معظم محتويات هذا الكتاب إنما ترمي إلى رش المزيد من الملح على الطعام.



**ليز - طالبة في نهاية المرحلة الثانوية:**

تمثل ليز أوضح مثال على طالب يخطط لطريقة تعامله مع واجباته المدرسية، ويتقصى بدقة مدى تقدمه، وقد اتضح ذلك أكثر ما اتضح من طريقة تعاملها مع امتحاناتها النهائية. فقبل حلول موعد الامتحانات كانت تراجع أوراق اختباراتها السابقة، وتضع قائمة بالأسئلة المحتملة (وتنويعات على هذه الأسئلة)، كما تستفسر من المدرسة عن عدد الفصول التي سيشملها الامتحان، وكم عدد الأسئلة التي ستعطى لكل فصل. وبعد ذلك تستعد لعدد كافٍ من هذه الأسئلة محاولة تعزيز فرصتها بتغطية مختلف أجزاء تلك الفصول.

تخطيطها إذن كان يبدأ منذ مرحلة مبكرة كما ترى، وكان يتم بفعالية مماثلة أثناء الامتحان مما يتيح لها مزايا هامة تدعم قدرتها على متابعة مدى تقدمها في الإجابة. ففي الدقيقتين الأوليين من إجابتها على أحد الأسئلة الذي يتطلب كتابة موضوع كانت تعمد إلى كتابة رؤوس أقلام على ورقة إضافية ووضع مخطط للموضوع بحيث يشمل جميع جوانب السؤال، كما تكتب عدداً من الكلمات من كل الاقتباسات التي تريد أن تضمنها الموضوع. وهي تعيد قراءة السؤال بعد أن تكتب كل صفحة من الصفحات كي تتجنب الخروج عن الموضوع وتلتزم بالإجابة المطلوبة. كما أنها تحرص على الالتزام بالمخطط المبدئي الذي وضعته أثناء تقدمها في الكتابة مع إضافة أية أفكار جديدة قد تتذكرها أثناء الإجابة. وهي تتأكد من التزامها بالزمن الذي حددته للإجابة، وقلما تتجاوز الوقت الذي وضعته لها. وإذا تجاوزت الوقت المحدد فإنها لا تفعل ذلك إلا بالنسبة للأسئلة التي خصصت لها علامات مرتفعة.

التخطيط والمراجعة كانا يسيران جنباً إلى جنب بالنسبة لليز، وكلما حرصت على التخطيط الجيد كلما ازدادت فرصتها للالتزام بالإجابة المطلوبة ولإنجازها ضمن الوقت المحدد لها.

يعالج هذا الفصل سبل تسهيل عملية الدراسة بالنسبة لابنك، ولا يتناول موضوع المهارات الدراسية حيث أن الكثير من الكتب تناقش هذا الموضوع. ما يناقشه هذا الفصل بشكل رئيسي هو التحفيز على الدراسة، والتنظيم، والتخطيط وإدارة الوقت بهدف وضع الأسس الصحيحة للعملية الدراسية.

أود بشكل خاص التحدث عن أمور تبين لي في الواقع أنها مهمة بالنسبة للدراسة وإنجاز الواجبات المنزلية وهي:

- التخطيط للعمل الدراسي.
- فهم المطلوب إنجازه.
- مراقبة العمل المدرسي والإجابات.
- توفير الأجواء المناسبة للدراسة.
- الإدارة المثلى للوقت المخصص للدراسة.

## التخطيط للعمل الدراسي:

تبين لي لدى بحثي في الأمور التي يتوجب على الطلاب القيام بها ليدرسوا دراسة فعالة أنهم لا يصرفون إلا القليل من الوقت للتخطيط لدراستهم ولا يظهرون إلا القليل من الاكتراث لهذا الأمر. ولا بد من الإشارة إلى أن الطلاب الذين يحرصون على التخطيط لعملهم المدرسي:

- لديهم صورة واضحة في أذهانهم للمطلوب لدى إعدادهم موضوعاً معيناً.
- يصرفون وقتاً في التفكير في أسلوب كتابة الموضوع أو إنجاز مشروع ما.
- يخصصون دقيقتين في بداية الامتحان للتخطيط لإجاباتهم.
- يعدون مخططاً لأي موضوع يتوجب عليهم كتابته قبل الشروع به.
- يفكرون بالخطوات الواجب عليهم اتباعها في الاستعداد لاختبار قادم.
- يضعون جدولاً لدراستهم كل أسبوع.

**التخطيط لكتابة موضوع أو أداء مهمة ما:**

أفضل نصيحة يمكنني تقديمها بالنسبة لأداء العمل المدرسي هو أن تشجع ابنك على تجزئة العمل. تذكر أن التجزئة تعني تقسيم العمل إلى أجزاء صغيرة يمكن للطالب ابتلاع كل منها، ويعتبر إنجاز كل من هذه الأجزاء بمثابة نجاح يحققه الطالب. وعندما يشعر بهذا النجاح فهو إنما يحقق النجاح في عمله المدرسي ككل. ولا شك بأن ذلك سيخلق لديه حوافز كبيرة، ويرفع من مستوى ما لديه من ثقة بالذات.

لا تقتصر أهمية عملية التجزئة على خلق الحوافز المستمرة لدى الطالب ورفع مستوى ثقته بنفسه فحسب، بل تشمل كذلك فوائد أخرى واضحة بالنسبة لدراسته، ومن فوائد عملية التجزئة هذه:

- توفر له خطة عمل علاوة على الخطوات التي يحتاج إليها لإنجاز عمله المدرسي.
- تساعد الطالب على مراقبة مدى تقدمه على مسار إنجاز دراسته.
- تساعده على استخدام الوقت الذي يخصصه للدراسة على أفضل وجه ممكن.

أود هنا العودة إلى القائمة التي بينتها في الفصل الثالث كمثل على عملية التجزئة هذه، ولكنني أود توسيع هذه القائمة بأن أطلب من ابنك أن يفكر بعناية أكبر بما يتوجب عليه أن يفعله في كل جزء، وبالوقت اللازم لإكمال هذا الجزء، والخطوات الدقيقة لاستكماله.

سنبين فيما بعد جدولاً يمكن لابنك أن يستخدمه كمثال للتخطيط لكل جزء من الموضوع المطلوب منه إنجازه. وقد وضعت تفاصيل عن الجزئين الأولين، علماً بأن من الممكن لابنك أن يكون مرناً حول السبل التي يمكنه انتهاجها لاستكمال كل جزء. ولا شك أن تفاصيل هذا الجدول ستتغير تبعاً لطبيعة العمل المدرسي المطلوب منه.

يضم الجدول عموداً يضع فيه الطالب علامة بعد استكمال كل جزء. وعندما يرى ابنك أن نصف الصفحة قد امتلأ بعلامات الإنجاز بعد الوصول إلى نصف الموضوع فإن ذلك يولد لديه شعوراً بالرضا ويحثه على استكمال النصف الباقي من الصفحة.

| مثال حول تجزئة الدراسة | | | |
|---|---|---|---|
| الخطوات المطلوبة | الوقت المقرر | وصف مختصر لما ستفعله | لدى الإنجاز ✓ |
| فهم السؤال/ المهمة المطلوبة | ٥ دقائق | قراءة السؤال، كتابة ملاحظات ووضع خط تحت الكلمات الرئيسية مثل: قارن، ناقش، الخ. | ✓ |
| تجزئة السؤال إلى أقسام | ٥ دقائق | وضع قائمة بأقسام الموضوع، تبعاً للمواضيع التي يشملها السؤال. | ✓ |
| البحث المبدئي عن المعلومات (إنترنيت، مكتبة إلخ..). | ١٥ دقيقة | | |
| موجز تفصيلي للمعلومات. | | | |
| قراءة مركزة وتفصيلية للكتب والمصادر الأخرى التي تم جمعها. | | | |
| موجز تفصيلي للمعلومات. | | | |
| تنظيم المعلومات (وضع معلومات تحت كل عنوان). | | | |
| كتابة المسودة الأولى. | | | |
| استكمال المعلومات الناقصة (قراءة مصادر أخرى). | | | |
| كتابة المسودة الثانية. | | | |
| تصحيح الأخطاء الإملائية، النحوية إلخ. | | | |
| كتابة الموضوع النهائي. | | | |

### جدول مخطط للأعمال المدرسية

بينّا في القسم السابق طريقة للتخطيط لإنجاز موضوع معين، وتدعو الحاجة إلى التخطيط لنشاطات وأعمال مدرسية أوسع، وربما كان التخطيط الأهم يتناول وضع جدول يبرمج الدراسة على مدار أسبوع كامل.

لاشك أن وضع جدول لتخطيط فعال للدراسة أمر صعب حيث يتطلب الأمر بعض المداورة، وترك مساحة كافية للأمور الطارئة، والموازنة بين ما تعرف أن عليك أن تقوم به مع ما يمكنك في الواقع أن تفعله، وموازنة كل ذلك مع ما تريد أنت أن تفعله وما إلى ذلك من الأمور.

الجدول الذي سنورده فيما بعد هو مثال على جدول دراسي لطالب في نهاية المرحلة الثانوية. وكما ترى في الجدول فهو يسمح بوقت لممارسة الرياضة، وللموسيقى وللقيام بعمل جزئي إلى جانب إنجاز الطالب أعماله المدرسية وهو يسمح للطالب ب:

- فترات دراسة حرة تخصص لدراسة إضافية لمادة تكتسب أولوية في ذلك الأسبوع (الاختبار القادم مثلاً).
- يوم استراحة هو يوم العطلة الأسبوعية مع تخصيص وقت قصير للإعداد للأسبوع التالي (تهيئة الكتب مثلاً).
- ثلاث ساعات لدراسة كل مادة.
- ليلة حرة دون دراسة أثناء أيام الأسبوع.

كم عدد الساعات التي يتوجب على ابنك أن يقضيها في الدراسة؟ لست أعرف في الواقع، وإن كان معظم الخبراء يتجنبون تحديد عدد الساعات بدقة. كل ما يذكرونه بصفة عامة هو أن الطلاب الذين يدرسون أكثر وبفعالية أكبر يحصلون عادة على نتائج أفضل. أما أولئك الذين لا ترضيهم هذه الإجابة الغامضة فيمكنني إيراد هذا المثال لأقل عدد من ساعات الدراسة التي أنصح بها في كل ليلة بناء على اقتراح عدد قليل من معلمي ومديري المدارس:

- الابتدائي: ← ١,٥ ساعة كل ليلة.
- المتوسط: ← ٢,٥ ساعة كل ليلة.
- السنوات الثانوية الأولى: ← ٣,٥ ساعة كل ليلة.
- الثانوية النهائية: ← ٤ ساعات كل ليلة.

قد يفزع البعض من عدد الساعات الطويلة التي يتوجب على أبنائهم قضاؤها في الدراسة ـ خاصة بالنسبة للسنوات النهائية. غير أن هذا الفزع سيتلاشى بعد إجراء بعض الحسابات القليلة. فإن كان الطالب في أواخر المرحلة الثانوية ويدرس ستة أيام في الأسبوع (إن منحناه يوماً حراً دون دراسة)، وكانت لديه ست مواد دراسية فهذا يعطيه أربع ساعات من الدراسة لكل مادة كل أسبوع، وهذا ليس بالرقم الكبير إن أخذنا بعين الاعتبار حجم المادة التي سيشملها الامتحان النهائي. بل إن عدد الساعات المخصصة لكل مادة سينخفض إذا حسمنا منه الوقت الذي سيقضيه الطالب في إنجاز فروضه المنزلية. تذكر على أية حال أن هذا مجرد اقتراح إرشادي. فبعض الطلاب يحتاجون لوقت دراسة أطول بينما يتمكن البعض الآخر من تخصيص ساعات أقل. يمكنك أن تسترشد برأي مدرسي ابنك فيما يتعلق بعدد الساعات المناسبة لدراسته. وعندما أساعد طالباً على وضع جدول لدراسته فإنني أستفسر منه عن:

- عدد المواد الدراسية المطلوبة منه.
- عدد الساعات التي يتطلبها إنجاز فروضه المدرسية ومراجعة عمل الأسبوع الماضي لكل مادة.
- عدد الساعات التي يمارس فيها نشاطات رياضية، موسيقية، عمل جزئي الخ.....
- النشاطات الأخرى التي يقوم بها (ممارسة الهوايات، الالتقاء بالأصدقاء والساعات التي يقدرها لذلك).
- البرامج التلفزيونية التي يحرص على متابعتها، الساعات التي يصرفها في تصفح شبكة الانترنت، الاتصال بالهاتف الخ.....
- الالتزامات العائلية الأسبوعية التي يتوجب على الطالب القيام بها.

| مثال لجدول دراسي لنهاية المرحلة الثانوية | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **الاثنين** | **الثلاثاء** | **الأربعاء** | **الخميس** |
| قبل المدرسة | | | ساعة واحدة مادة تختارها | |
| المدرسة | | | | |
| قبل العشاء | ممارسة الرياضة | درس الموسيقا | ١,٥ ساعة دراسة لغة أجنبية | ١,٥ ساعة دراسة لغة أجنبية |
| بعد العشاء | ٣ ساعات رياضيات/ لغة عربية | ٣ ساعات علوم/ جغرافيا | ليلة حرة (الالتقاء بالأصدقاء/ انترنيت/تلفزيون) | ٣ ساعات رياضيات/ لغة عربية |
| | **الأربعاء** | **الخميس** | **الجمعة** | |
| قبل المدرسة | | عمل جزئي/رياضة<br>بعد الظهر ٣ ساعات علوم / جغرافيا | صباحاً: عمل جزئي /رياضة<br>ليلاً استعداد للأسبوع التالي تهيئة الكتب | |
| المدرسة | | | | |
| قبل الغداء | عمل جزئي/رياضة | | | |
| بعد الغداء | ٣ ساعات اقتصاد | | | |

إن معرفة كل هذه الأمور هو أمر مهم لدى إعداد جدول واقعي للدراسة. تذكر بأنك لا تستطيع تنفيذ الجدول بفعالية إن لم يكن واقعياً.

تعتمد ساعات الدراسة أيضاً على:

- الوقت من السنة الدراسية ـ قد يتطلب الأمر ساعات دراسية أكثر في أواخر السنة.
- نوع المواد ـ قد تحتاج بعض المواد لساعات دراسة أكثر.
- مستوى الطالب في المادة ـ فالمواد التي يكون فيها مستواه متدنياً تحتاج لساعات دراسية أكثر، أو قد يختار ابنك قضاء ساعات أطول في المواد التي يتقنها ليحصل فيها على علامات أعلى.
- الأمور المتوقع حدوثها في المستقبل القريب ـ قد يكون هنالك في نهاية الأسبوع امتحان يتطلب تخصيص وقت أطول للدراسة.

إليك بعض قواعد التخطيط لوضع جدول للدراسة وللتمسك بهذا الجدول:

- يجب ألا يكون الجدول صعب التنفيذ أو يحوي متطلبات مبالغ فيها وإلا فإن ابنك لن يتقيد به.
- يجب ألا يكون الجدول متراخياً ولا يتطلب بذل أي مجهود بحيث يكون غير مفيد على الإطلاق.
- يجب عليك وضع جدول يميل إلى السهولة في البداية إن كان ابنك لا يقبل على الدراسة، فمن شأن ذلك أن يزيد من فرص نجاحه في تطبيق ذلك البرنامج مما سيولد لديه بالتالي الرغبة في تمديد ساعات الدراسة بعض الشيء.
- اسمح ببعض الأمسيات والفترات المفتوحة لمواجهة أية وضعيات طارئة.
- اسمح ببعض الأمسيات أو الفترات التي يمكن استخدامها للالتقاء بالأصدقاء أو لمشاهدة برنامج مفضل في التلفزيون أو لتصفح شبكة الانترنت.
- لا تتخل عن الجدول إن لم يتقيد به ابنك لمدة أسبوع مثلاً.

- ابحث في الأمر إن لم يتقيد ابنك بالبرنامج لعدة أسابيع، إذ قد يحتاج الجدول إلى بعض التعديلات أو ربما كانت بعض النواحي في حياة ابنك ينبغي أن تتغير.

## فهم ما يتوجب عمله

يمكنني القول إنني قرأت الكثير من المواضيع التي كتبها الطلاب والتي تخرج عن الموضوع كلياً. قد تكون الإجابات جيدة ولكنها لا تجيب على السؤل المطلوب، فكيف يحدث ذلك؟ إلى جانب أولئك الذين لم يستعدوا استعداداً مناسباً للإجابة على السؤال أجد من يندفعون في الاتجاه الخاطئ في الإجابة على السؤال وذلك لسببين: إما لأن الطالب يقرأ الإرشادات أو السؤال قراءة خاطئة، أو لأنه يخطئ في فهم معنى السؤال.

### القراءة الخاطئة للتوجيهات والسؤال

التوجيهات مهمة لأنها توفر المعلومات حول عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها في كل قسم من الموضوع، وحول عدد الكلمات التي يتوجب على الطالب كتابتها، وربما عدد الكلمات لكل جزء من الإجابة، وما إن كانت الحاجة تدعو إلى إيراد أمثلة.

أشدد لدى حديثي مع الطلاب على أن يقرأوا التوجيهات الخاصة بالإجابة على الأسئلة قبل قراءتهم للأسئلة نفسها، كما أصر على أن يضعوا خطاً تحت الكلمات الرئيسية في هذه التوجيهات وأن يفهموها. وكما أشرت في الفصل السادس فإن وضع خطوط تحت الكلمات الرئيسية إنما يمثل نوعاً من التعلم النشط، وهو الأسلوب الذي يتطلب من الطالب أن يفكر بما يقرأ، وأن يفهمه ويقرر إن كان ما يقرؤه مهماً أم لا.

على الطالب كذلك أن يعود لقراءة التوجيهات وألا يعتمد على افتراضاته إن لم يكن متأكداً مما هو مطلوب بعد أن يمضي قُدُماً في الإجابة على أسئلة الاختبار. فنتائج عدم اتباع التوجيهات سيئة ـ وإنني أقول للطلاب دائماً إن قراءة التوجيهات (وربما إعادة قراءتها) إنما هو سبيل سهل لتحصيل المزيد من العلامات، بينما يدفع الطالب ثمناً باهظاً من علاماته إن لم يقرأ التوجيهات بعناية.

تعالج مسألة الخطأ في قراءة عنوان الموضوع أو أسئلة الاختبار بطريقتين: على الطالب أولاً أن يخصص دقيقة كاملة لقراءة السؤال وفهمه (أو أكثر من ذلك إن كان السؤال يحوي أجزاء عدة، أو إن كان معقّداً) وذلك إن كانت العلامات المخصصة للسؤال مرتفعة لهذا السؤال. وحتى لو اعتقد الطالب بأنه فهم السؤال بعد (٤٥) ثانية فإنني أصر على أن يصرف الثواني الخمس عشرة الباقية في التأكد من فهم جميع جوانب السؤال وأنه لا توجد نقاط أخرى تتطلبها الإجابة.

وعلى الطالب ثانياً أن يضع خطاً تحت أو دائرة حول الكلمات الهامة في السؤال، وهذا كما ذكرت أعلاه، هو نمط من التعلم النشط أو التفكير، وهي طريقة ممتازة للتأكد من أن الطالب يبذل قصارى جهده لفهم السؤال. ويطور بعض الطلاب أسلوباً يقوم على وضع خطوط تحت الكلمات التي ترشدهم إلى ما يجب عليهم أن يكتبوه في الإجابة (مثل كلمات «ناقش» «أوجز» «قارن» إلخ...) ويضعون دوائر حول الأمور التي يتوجب عليهم أن يشيروا إليها في الإجابة.

**عدم فهم السؤال**

سبب آخر لتدني مستوى إجابات الطلاب هو أنهم لا يفهمون السؤال أو بعض الكلمات الواردة فيه. هنالك أمران رئيسيان يمكن لابنك اللجوء إليهما للتخفيف من هذا الاحتمال:

- فهم الكلمات الرئيسية التي كثيراً ما تتضمنها الأسئلة.
- اللجوء إلى التفكير المنطقي لفهم الأجزاء الصعبة من السؤال.

إذا فكر الطالب بالكلمات التي ترد عادة في الأسئلة أو المواضيع المطلوبة فإنه سيجد أن بعضها يتكرر في كثير من الأحيان، ومن هذه الكلمات:

| | |
|---|---|
| حلّل | ابحث |
| قارن | قيّم |
| ناقش | برّر |
| عرّف | لخص |

فهم مثل هذه الكلمات الرئيسية مهم جداً لفهم السؤال ككل. أطلب من ابنك كتابة تفسير لكل كلمة، والتأكد من صحة تفسيره هذا من المدرس. هل هناك كلمات أخرى قد يجدها ابنك في المواضيع التي يتوجب عليه أن يكتبها؟

قد لا يفهم الطالب أحياناً جميع أجزاء السؤال. فقد تكون هناك ثلاثة أجزاء للسؤال في حين لا يفهم ابنك إلا جزئين منه في الواقع. من الممكن التعامل مع هذا الموقف بعدة طرق. يمكن لابنك أولاً استخدام مؤشرات من القسمين الآخرين وكلمات من الجزء الصعب ليحاول فهم ذلك الجزء غير الواضح. ويمكن له ثانياً التركيز على كتابة أجوبة جيدة على القسمين الأولين والتعامل مع الجزء الثالث بأسلوب عام لا يكشف عن جهله بالإجابة، ويكفي لحصوله على علامات من الإجابة على السؤال برمّته. أما إذا تعذر عليه فهم أية مؤشرات من الجزء الثالث ولم يستطع الطالب كتابة أي جواب فقد يكون من الأفضل الاكتفاء بتقديم جواب للقسمين الأولين اللذين فهمهما.

الأمر الأهم هو أن توجه ابنك بألا يفزع ـ إن لم يفهم جزءاً من السؤال، ـ وألا يؤثر ذلك على إجابته على الجزئين الآخرين، إذ إن تقديم إجابة جيدة لهما من شأنه أن يسير بإجابته سيراً لا بأس به في الاختبار، بل وقد يجعله يحصل على علامة حسنة.

أذكر أن كلمة حصانة (Impunity) وردت في أحد الأسئلة في امتحاناتي النهائية ولم أكن أعرف في الواقع معنى هذه الكلمة، بل ولم تكن لديّ أدنى فكرة إن كانت تدل على معنى حسن أم سيء. وبما أنها كانت إحدى الكلمات الرئيسية في السؤال فكان من المهم بالنسبة لي أن أعرف معناها حتى ولو كان ذلك بصورة غامضة. قررت بأن أقل ما أحتاج لمعرفته هو أنها تشير في سياق الموضوع إلى أمر حسن أو سيء، ومن ثم أحاول أن أتعامل مع الموضوع بصورة عامة.

المهم أولاً في هذه الحالة أن يحاول الطالب أن يفكر في إمكانيات التعامل مع السؤال إن لم تكن لديه أدنى فكرة عن الإجابة عليه. من الواجب أن يحاول استنباط مؤشرات من الأجزاء الأخرى للسؤال وأن يتحرى الإجابة الممكنة لزيادة فرصه في تقديم إجابة نصف صحيحة عن هذا السؤال.

## مراقبة أداء الواجبات المدرسية والأجوبة:

أشرت من قبل إلى احتمال تقديم الطالب إجابة لا تتفق كلياً مع الإجابة المطلوبة هنالك طلاب آخرون يبدؤون بالإجابة ثم يبتعدون شيئاً فشيئاً عن صلب الموضوع المطلوب بحيث ينتهون في نهاية المطاف في كوكب آخر بعيد كل البعد عن السؤال الأصلي، فلِمَ يفعلون ذلك؟ إنهم لا يراقبون أساساً مدى تقدمهم ولا يحاولون تحري ما إن كانوا يمضون في الاتجاه الصحيح.

لقد تبين كذلك أن الطلاب، إلى جانب عدم تخطيطهم للإجابة، إنما يقضون القليل من الوقت في التأكد من صحة إجاباتهم أو في تتبع مدى تقدمهم في الإجابة. وهذا أمر مؤسف إذ إن المراجعة وتحري الإجابة من شأنه أن يكسبهم علامات إضافية بسهولة. ولا شك بأنك تفاجأ بالكثير من الأخطاء أو الحسابات المغلوطة لدى مراجعتك ما كتبت.

إنني أطلب من الطلاب التفكير بمختلف أساليب المراجعة وتحري الأخطاء التي يمكن اللجوء إليها، وأسألهم من ثم عن المواد التي يلجؤون فيها إلى مثل هذه المراجعة. وإليك أحد الأساليب التي استخدمها مع الطلبة في هذا الصدد. يمكنك مراجعة هذا الجدول مع ابنك، وقد تفضل وابنك ابتداع أساليب أخرى للمراجعة.

| أمثلة على الاستراتيجيات المستخدمة في المراجعة | |
|---|---|
| **استراتيجيات المراجعة** | **أحتاج لهذه الاستراتيجيات في المواد التالية** |
| مثال: قراءة السؤال من جديد بعد كتابة كل فقرة من فقرات الإجابة. | اللغة ، التاريخ، الجغرافيا. |
| ١- إعادة قراءة الإجابة/ الموضوع بعد الانتهاء من كتابته. | |
| ٢- إعادة مراجعة العمليات الحسابية. | |
| ٣- مراجعة القاموس إن لم أفهم كلمة ما. | |
| ٤- مراجعة الإجابة للتأكد من أنني أجبت على جميع أجزاء السؤال. | |
| ٥- التوقف للحظة للتفكير قبل أن أكتب أول ما يتبادر لذهني. | |
| ٦- | |
| ٧- | |

## توفير أفضل الشروط للدراسة

تصدمني أحياناً الحقائق التي استشعرها عن الأوقات والأماكن التي يدرس في ظلها الطلاب أو الأشخاص الذين يختارون الدراسة معهم. فمن نافل القول أن نشير إلى أن بعض الشروط التي تتم الدراسة في ظلها بعيدة كل البعد عن أن تكون ظروفاً مثالية توفر لهم التركيز المطلوب، ومع ذلك يصر الطلاب على

الدراسة ضمنها. لا شك بأن على الطلاب أن يبذلوا قصارى جهدهم لتوفير الشروط التي تحقق لهم أفضل النتائج من دراستهم. ومن المشاكل الشائعة التي تتعلق بأوقات وظروف الدراسة:

- الدراسة في وقت متأخر من الليل.
- الدراسة أثناء الاستماع إلى المذياع.
- الدراسة مع عدد كبير من الزملاء.
- الدراسة مع الزملاء غير المناسبين.
- الدراسة في أماكن تعمها القذارة والفوضى أو الحرارة أو البرودة الشديدة.
- الدراسة في أماكن يصعب التركيز فيها.
- الدراسة مع أخذ الكثير أو القليل من فترات الاستراحة.

هذه الأوضاع ليست أوضاعاً حسنة للدراسة إجمالاً. غير أن عليك أن تأخذ هذه الأوضاع بعين الاعتبار:

- يمكن لبعض الطلاب أن يدرسوا بفعالية وهم يستمعون للمذياع أو مع وجود التلفزيون في مكان قريب منهم. ولقد كتبت رسالة الدكتوراه أنا شخصياً وأنا أعيش في شقة تعمها الفوضى وفي غرفة الجلوس حيث كان جهاز التلفزيون شغالاً جانباً كبيراً من الوقت.
- من الأفضل لابنك أن يدرس والمذياع إلى جانبه من ألا يدرس على الإطلاق والمذياع مغلق.
- يمكن لبعض الطلاب أن يدرسوا في مكان تعمه الفوضى وعدم الترتيب، ولي زميل يعمل في مكتب بعيد كل البعد عن الترتيب ولكنه يستطيع أن يسحب على الفور أي ملف يريده في لحظة واحدة.

- من الأفضل لابنك أن يدرس في غرفة تعمها الفوضى من أن لا يدرس على الإطلاق لأنه يتجنب ترتيبها.
- يمكن لبعض الطلبة أن يدرسوا دراسة حسنة مع أصدقائهم وهذا أفضل من ألا يدرسوا على الإطلاق إن أجبروا على الدراسة كلاً على حدة.
- يمكن لبعض الطلاب الدراسة بصورة حسنة في مواقيت غير عادية.

ما أريد قوله هو أن عليك ألا تعارض ابنك كثيراً ما دام يبدي استعداده للدراسة. ولكن هذا لا يعني ألا تحاول توجيهه أو إرشاده بلطف إلى أفضل الأوقات والأماكن التي توفر له أحسن الشروط للدراسة والتركيز, وكذلك أنسب الأشخاص الذين يمكنه أن يدرس معهم. وقد يتطلب ذلك بعض التفاوض بينكما، وربما يشمل التفاوض بعض الشروط التالية:

- السماح له بالاستماع للإذاعة في الوقت الذي يكتب فيه وظائفه المدرسية التي لا تتطلب الكثير من التركيز (مثل تبييض موضوع معين أو وضع خطة للدراسة في الأسبوع التالي أو البحث في شبكة الانترنت)، شريطة إقفاله عندما يريد مراجعة مادة للاختبار مثلاً.
- الدراسة مع الزملاء يومين أو ثلاثة في الأسبوع والدراسة وحده في الأيام الباقية.
- الدراسة في وقت متأخر ليلتين أو ثلاثة في الأسبوع والنوم مبكراً في الأيام الباقية.

قد لا تعجبك هذه الترتيبات ولكن إن كانت هذه الشروط مقبولة يمكنك عندئذ التعايش معها لبعض الوقت أو إلى أن تتاح لك الفرصة لإعادة مناقشتها من جديد. قد يكون من المهم أن تبدأ بخطوات صغيرة وتتيح المجال لبعض النجاح وتسمح بتطوير عادات إيجابية لدى ابنك، ومن ثم تتحدث عن توسيع جدول دراسته أو تحسين الظروف التي ستتم الدراسة في ظلها.

أحاول من ناحيتي تشجيع الطلاب على التفكير بالظروف الأنسب للدراسة بالنسبة لهم. والجدول الذي أبينه فيما بعد هو نموذج أقدمه لجميع الطلبة وأشير إلى أنه كلما كانت إجابتهم بـ (نعم) أوفر بالنسبة لظروف الدراسة فإنهم يظهرون بذلك قدرة شاملة على القيام بواجباتهم الدراسية. كما أقول لهم بأن من المفيد لهم أن يوسعوا من نطاق الشروط المثلى لدراستهم بحيث تشمل ظروفاً كانوا يعتبرونها غير ملائمة لهم من قبل. فإذا كان الطالب يدرس فقط ضمن أيام الأسبوع الدراسي فقد يقتنع بإضافة ساعات قليلة أثناء عطلة نهاية الأسبوع.

| توسيع الشروط المثلى للدراسة | | |
|---|---|---|
| تتوفر لي الشروط المثلى للدراسة في الأحوال التالية: ارسم دائرة حول «نعم» أو «لا» | | |
| في البيت | نعم (في أي غرفة؟.....................) | لا |
| في المكتبة | نعم (في أية مكتبة؟.....................) | لا |
| في مكان آخر | نعم (أين؟...............................) | لا |
| أثناء أيام الأسبوع | نعم (في أية أيام؟........................) | لا |
| خلال عطلة نهاية الأسبوع | نعم (في أية أيام؟........................) | لا |
| في الصباح | نعم (في هذا الوقت.....................) | لا |
| بعد الظهر | نعم (في هذا الوقت.....................) | لا |
| ليلاً | نعم (في هذا الوقت.....................) | لا |
| وحدي | نعم | لا |
| مع صديق (حدد الصديق بعد أن تتمعن في الأمر على أن تسأل نفسك أولاً فيما إن كانت الدراسة مع الصديق مجدية فعلاً). | نعم (اي صديق؟.........................) | لا |
| مع مجموعة من الأصدقاء (اختر المجموعة بدقة على أن تسأل نفسك أولاً فيما إن كانت الدراسة مع آخرين مجدية). | نعم (حدد الأسماء.......................) | لا |
| في غرفة هادئة (دون وجود أي أمور تشتت الانتباه). | نعم | لا |
| ضمن جو ضاج (مع وجود مذياع، على أن تسأل نفسك فيما إن كان هذا الجو الضاج يساعدك على الدراسة). | نعم | لا |
| مع فسحة كل نصف ساعة. | نعم | لا |
| مع فسحة كل ساعة. | نعم | لا |
| مع فسحة كل ساعتين. | نعم | لا |

**إدارة وقت الدراسة:**

إلى جانب الدراسة ضمن أفضل الشروط الفعالة الممكنة فقد يستفيد ابنك من استخدامه الأمثل لوقته، وهنالك ثلاثة طرق فعالة للاستفادة من الوقت لأقصى درجة ممكنة:

- تقرير الأولويات.
- أداء مهمات عدة في وقت واحد.
- استخدام الوقت فيما بين المهمات.

**تقرير الأولويات**

كثيراً ما يواجه الطلاب مواعيد ومتطلبات تتنافس على الوقت المتوفر لهم للدراسة أثناء الفصل الدراسي، فكيف لهم أن يواجهوا هذه المتطلبات المتنافسة؟ يتمكن بعض الطلاب من معالجة هذا الأمر بصورة ناجحة بينما لا يتمكن آخرون من ذلك. والفرق بين النمطين هو أن الطلاب من النمط الأول يحددون أولوياتهم، أما النمط الثاني فهم يعمدون فيما يبدو لإنجاز مواضيع ليست مطلوبة على الفور أو تلك التي لا تخصص لها إلا علامات قليلة قبل محاولتهم إنجاز المواضيع المطلوبة في اليوم التالي أو تلك التي تخصص لها علامات عالية. وتقول إحدى الطالبات: «تواجه الكثير من المهمات وما يجب عليك التركيز عليه بحيث أجد نفسي أحياناً تحت ضغط كبير لأن لديّ الكثير مما يتراكم أمامي من مهمات بحيث لا أستطيع أن أقرر أولوياتي.» بينما تقول طالبة أخرى: «إذا كان عليّ أن أنجز موضوعاً أكثر صعوبة فإنني أبدأ به في وقت مبكر بينما أؤجل أي موضوع أسهل إلى ما قبل أيام من الموعد المحدد لتقديمه، ومع ذلك أحصل على علامات متميزة.» هذه الطالبة تعرف كيف تحدد أولوياتها.

ولدفع الطلاب للتفكير بموضوع تحديد أولوياتهم فإنني أطلب منهم التفكير في الأعمال الدراسية التي يتوجب عليهم إنجازها في تلك الليلة ثم أطلب منهم أداء هذا التمرين.

- اكتب قائمة بالأمور التي يتوجب عليك إنجازها ضمن فروضك المنزلية والموضوعات والمواد المطلوب دراستها هذه الليلة.
- سجل الرقم (١) إلى جانب أكثر الأمور أهمية (تستند الأهمية على مقدار العلامات المخصصة للموضوع أو موعد تسليمه) ـ (يمكن للطالب أن يختار).
- سجل الرقم (٢) إزاء الموضوع الذي يلي الأول في الأهمية الخ.....
- ابدأ العمل تلك الليلة على المادة التي تحمل الرقم (١)، ثم الذي يليه إلى أن تنتهي من الرقم الأخير.

يصبح تحديد الأولويات ذا أهمية متزايدة في السنوات الثانوية الأخيرة. ولا شك بأن الطلاب الذين يحددون أولوياتهم يظهرون نجاحاً أكبر في استغلال وقتهم، وبذلك يكونون أكثر قدرة على تسليم موضوعاتهم في الأوقات المحددة لها. كما يمكن لأعمالهم المدرسية أن تكون أكثر إتقاناً نظراً لأنهم لن يضطروا للإسراع والدراسة في اللحظة الأخيرة.

**أداء مهمات متعددة في وقت واحد:**

تمر أوقات عديدة في اليوم الواحد يمكن خلالها للطالب أن يؤدي مهمات متعددة أو ينجزعملين في وقت واحد. وهذا أمر يسهل القيام به ويمكن له أن يوفرالمزيد من الوقت «الإضافي» في نهاية الفصل الدراسي. وأفضل الأوقات للطالب للقيام بأكثر من مهمة هو لدى قيامه بنشاطات لا تتطلب تركيزاً كبيراً. ومن الأمثلة على المهمات المتعددة الممكن إنجازها:

- توجيه أسئلة للطالب لتحري مدى استعداده لاختبار ما أثناء ممارسته لعمل في المنزل.

- مراجعة بعض المختصرات وهو يمارس رياضة الهرولة.
- ترديد بعض الكلمات التي يجب عليه حفظها في مادة اللغة الأجنبية أثناء ممارسة السباحة.
- سماع شريط لمادة أدبية أثناء ممارسة التمرينات على آلات التمارين.

**استخدام الوقت فيما بين عملين:**

تمر أثناء النهار فسح عديدة من الوقت يمكن استخدامها لأداء بعض المهمات الدراسية التي لا تستغرق وقتاً طويلاً. ومن الأمثلة على هذه الأعمال:

- ترتيب الكتب المدرسية أثناء فسحة إعلانية تلفزيونية.
- إجراء مكالمة هاتفية قصيرة لصديق قبل تناول العشاء.
- إعادة قراءة موضوع أثناء انتظار الحافلة المدرسية.
- كتابة صفحة الغلاف لموضوع إنشائي أثناء فتح شبكة الإنترنت أو طباعة مواضيع مستخرجة من الشبكة أو قراءة الرسائل الإلكترونية.

استخدام هذه الفسحات من الوقت من شأنه كذلك توفير الوقت المخصص للدراسة في المساء للمهمات التي تحتاج تركيزاً أكبر وجهوداً مضنية حيث يكون الطالب قد تخلص من الكثير من الأعمال اليدوية أثناء النهار.

بينما كنت أتحدث لبعض الطلاب عن أداء أكثر من مهمة في وقت واحد أو استخدام ما يتوفر من فسحات من الوقت بادرتني إحداهن قائلة بأنها، إن لجأت لأداء مهمات متعددة في وقت واحد واستخدام الفسحات المتوفرة من الوقت فإن هذا يعني أنها ستقضي حياتها برمتها في الأعمال المدرسية. وقد وافقها على ذلك معظم من كانوا في الفصل. من الواضح أن هذه الفكرة لم ترق لهم، وهو أمر يمكنني فهمه. ولكنني أسرعت للقول بأن الموازنة هي السر الأكبر في الحياة، وأن الطالب إن

استغل وقته في إنجاز مهمات متعددة أو استخدم الفسحات المتوفرة عدة مرات أثناء الأسبوع فإن هذا سيكسبه بعض الوقت الثمين للدراسة في أواخر السنة الدراسية، أو قد يوفر له وقتاً حراً في وقت لاحق من الأسبوع. وقد أسعد الطلاب سماع ذلك، علماً بأنني أشير إلى هذا الأمر لأن أداء مهمات متعددة في الوقت نفسه واستغلال الفسحات المتوفرة أمر يغرينا كآباء ولكن الطلاب قد لا يستسيغونه ولا يجدونه سهلاً. فإذا نجح ابنك في استغلال وقته بفعالية أكبر من المعتاد بضع مرات في الأسبوع فلا بدّ لك من أن تفاخر به وتصرح له بذلك.

## الحياة في عالم الواقع

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب. وإليك بعض الأمور التي يمكنك التفكير بها وأنت تهضم ما قرأته في هذا الفصل:

- لا بد لابنك من أن يجلس ليدرس في مرحلة من المراحل ولا يمكنك أنت أن تدرس نيابة عنه. قد تضطر للاكتفاء بمكاسب صغيرة في البداية، فإذا كان ابنك من النمط الذي ينتابه الفزع من الدراسة فعليك ألا تقسو عليه. ابدأ بخطوات صغيرة، ولا تنسَ أن تعبّر عن فخرك به عندما يظهر مثل هذا الاستعداد حتى لو لم تصل درجة إقباله على الدراسة إلى الدرجة التي ترغب بها.

- قد يحتاج ابنك لبعض الوقت إلى أن ينجح في إظهار مهارة في تجزئة ما هو مطلوب منه. ولا شك بأن صرفك لبعض الوقت مع ابنك لمساعدته على تجزئة عمله هو وقت يستحق أن تصرفه معه.

- وضع جدول للدراسة يتسم بالفعالية هو مهارة يتطلب تطويرها وقتاً من الزمن، علماً بأن وضع جدول واقعي في اعتقادي أمر شديد الأهمية. فموافقة ابنك على جدول للدراسة إنما يمثل التزاماً من جانبه ـ فلا تفسد الأمر بأن تجعل هذا الجدول صعب التنفيذ بحيث يتخلى عنه، أو سهلاً جداً بحيث يكون عديم الفائدة. قد يحسن بك أن تبدأ بجدول متواضع. وعندما ينجح ابنك في تنفيذه يمكنك أن تنتهز الفرصة المناسبة لإقناعه بتوسيع الجدول بعض الشيء.

- عليك أن تكون شديد الحرص على التعامل مع الأمر إن امتنع ابنك عن الدراسة للساعات المطلوبة، إذ إن تشديدك عليه قد يفزعه، والتساهل معه قد يحول بينه وبين إدراك أهمية الدراسة الجيدة. أقترح ألا ترفع من متطلباتك كثيراً، فإن كان ابنك في السنة الثانوية النهائية ولا يقضي أكثر من ساعة في المساء للدراسة فيجب ألا يكون هدفك حمله على الدراسة لثلاث ساعات على الفور. البناء التدريجي هو أمر أكثر واقعية، ويمكن لابنك أن يعتبره قابلاً للتحقيق. حدّثه عما يمكن له أن يحققه لنفسه من مكافأة إن مدد دراسته نصف ساعة أخرى في إحدى الليالي مثلاً. حدّثه عن السبل التي يمكنك أن تقدم له عن طريقها المساعدة لكي يدرس أكثر. حاول إبداء ملاحظات إيجابية لدى اقترابه من قضاء ساعات ثلاث في الدراسة أكثر مما قد تبديه من ملاحظات لدى إخفاقه في ذلك. هذا لا يعني أن تتجاهل الأمر عندما يفشل في قضاء الساعات المطلوبة في الدراسة، وإنما دعه يعرف بأنك تعتقد أن بإمكانه أن يبذل المزيد من الوقت، وذكّره بأنه استطاع أن يصرف الساعات المطلوبة في مناسبة سابقة. قد لا يصل إلى الساعات الثلاث في الدراسة قط أو قد يحقق هذا الهدف بين آونة وأخرى ـ فإذا كان الأمر كذلك فعليك أن تتذكر بأن بعض الدراسة خير من لا شيء. وإذا ظهر لك تحسّن في مدى الوقت الذي يدرس فيه فعليك أن تبدي تقديرك لذلك وفخرك به.

- لن يعمد ابنك دائماً إلى التخطيط لإنجاز فروضه المدرسية أو مراقبة إنجازه لها. فليكن هدفك هو حثه على إظهار المزيد من القدرة على التخطيط والمراقبة مما يفعل حالياً، فإن أظهر أي قدر من التقدم في هذا المضمار فعليك ان تبدي فخرك به، إذ إن ذلك قد يمثل حجر الأساس لنجاحه في التخطيط لدراسته ومراقبتها في المستقبل.

- تذكر بأن ابنك قد لا يعمد للدراسة دائماً في جو تسوده أفضل الشروط للدراسة. وقد يجدر بك أن توافق على دراسته في ظل الأجواء التي يفضلها عندما يكون عليه إنجاز فروض مدرسية واضحة وغير عسيرة، على أن يتقيد بالشروط المثلى للدراسة للمواد الأكثر جدية وتطلباً.
- تقرير الأولويات وإنجاز مهمات عدة في الوقت نفسه، واستغلال الفسحات المتوفرة من الوقت هي مهارات يتطب تطويرها وقتاً وتدريباً. امنح ابنك الوقت والإرشاد اللازمين لتطوير هذه المهارات.

## إيجاز الفصل

لا يكفي مع الأسف أن يتمتع الطالب فقط بالثقة العالية بالذات والإحساس بالقدرة على التحكم بأموره ـ بل يتوجب عليه أيضاً أن يتصرف بأساليب تظهر أن لديه الحوافز اللازمة. فالتخطيط للدراسة، وتحرّي مدى تقدمه فيها، والإدارة الفعالة للعملية الدراسية أمثلة جيدة على السلوك الذي ينم عن توفر الحوافز لدى الطالب. ولقد ناقشنا في هذا الفصل كيف يمكن لابنك أن يخطط لدراسته ويراقب مدى إنجازه لأعماله المدرسية المطلوبة، كما ناقشنا الشروط الواجب توفرها لمساعدته على تركيز أفضل وعلى استغلال وقته بصورة أكثر فاعلية. تشمل المهارات الهامة الواجب تطويرها تحديد الخطوات التي على الطالب القيام بها لإنجاز فروضه المدرسية أو كتابة موضوع معين، أو فهم التوجيهات والأسئلة، أو وضع جدول لدراسته، أو فهم الكلمات الأساسية التي تستخدم عادة في عناوين المواضيع المطلوبة أو أسئلة الامتحانات، إلى جانب مراجعة الإجابات، وتحديد الأولويات، وإنجاز عدة مهمات في آن واحد، واستخدام الفسحات المتوفرة من الوقت. كل هذه هي بمثابة مهارات ملموسة تعتبر جزءاً لا يتجزأ من حياة الطالب الدراسية التي تتسم بالحوافز.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل السابع

١- يحتاج ابنك لتنمية أنماط سلوك تنم عن وجود حوافز منشطة لديه للدراسة إلى جانب الدوافع الفكرية التي يجب أن يتمتع بها وهي الإيمان بالذات، وبقيمة المدرسة والتركيز على التعلم. وتشمل أنماط السلوك هذه التخطيط والمراقبة وإتقان إدارة العملية الدراسية.

٢- تجزئة الأعمال المدرسية لأجزاء أصغر يسهل ابتلاعها طريقة ممتازة للتخطيط الفعال لإنجاز الفروض المدرسية. ووضع جدول دراسي يتسم بالواقعية والتحدي قد يكون سبيلاً حسناً للتخطيط للأسبوع المدرسي وللدراسة المطلوبة في الأسبوع.

٣- المراقبة والمراجعة يمثلان سلوكاً دافعاً هاماً. ولكي يتمكن الطالب من مراقبة تقدم عمله المدرسي بصورة فعالة يحتاج لفهم السؤال أولاً. يتطلب هذا الأمر الاستعداد قبل كتابة أي موضوع أو تأدية امتحان ما، كما يستدعي فهم الطالب للتوجيهات والأسئلة المطلوب الإجابة عليها، وكذلك فهم كلمات ومفاهيم معينة تتردد في أسئلة الامتحانات وعناوين المواضيع المطلوب كتابتها.

٤- تتطلب عملية المراقبة أن يعمد الطالب إلى إعادة مراجعة إجاباته والعودة إلى القاموس لتحري معاني الكلمات التي لا يعرفها، وإعادة قراءة الأسئلة التي تحدد الموضوع المطلوب كتابته مرة بعد مرة أثناء الكتابة، وكذلك التوقف للتفكير قبل الإجابة على أي سؤال وتحرّي ما إن كان قد أجاب على جميع أجزاء السؤال.

٥- الإدارة الفعالة للعملية الدراسية إنما تمثل سلوكاً نشطاً لا بدّ للطالب من أن يطوّره لنفسه. ويشمل هذا السلوك تحديد الشروط المثلى التي تتم الدراسة في ظلها، والإحاطة بجميع جوانب المواد المطلوب دراستها، وتقرير الأولويات، وإنجاز عدة مهمات في وقت واحد واستخدام الفسحات المتوفرة من الوقت.

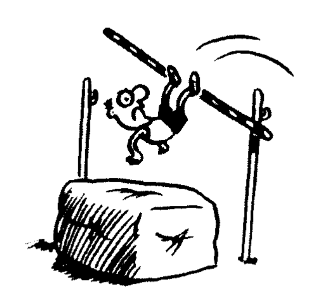


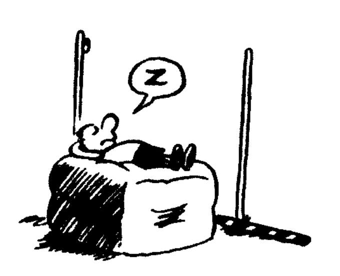
## الفصل الثامن

# تعزيز روح المثابرة لدى ابنك

كيف يتجاوب ابنك مع فروضة وأعماله المدرسية الصعبة أو تلك التي تشكل تحدياً له؟ بعض الطلاب يجيبون أو يكتبون أول شيء يخطر في أذهانهم، بل إن البعض منهم لا يكترثون حتى بذلك بل يستسلمون ولا يجيبون على الإطلاق. يلجأ آخرون لطلب المساعدة حتى قبل أن يحاولوا التفكير هم أنفسهم في الجواب. غير أن هنالك طلاباً يصرفون وقتاً وهم يحاولون التوصل إلى الإجابة، ويعمدون إلى المزيد من القراءة، أو يتحولون إلى طريقة بديلة لإنجاز أعمالهم المدرسية، فإن لم يتوصلوا إلى الجواب الصحيح بعد ذلك فإنهم يلجأون لطلب المساعدة. هؤلاء هم المثابرون.

تمتلئ المدرسة بالصعوبات التي تصل إلى درجة التحدي. وعلاوة على التحديات الأكاديمية هنالك أخرى اجتماعية ورياضية وعاطفية يتوجب على الطلاب مواجهتها، وهم يحتاجون للمثابرة كي يتمكنوا من التعامل معها بفعالية. ويمكن القول بطريقة ما إن المثابرة هي جانب هام من جوانب المرونة، وتعتبر الخط الفاصل بين طالب يواجه المصاعب في دراسته بحيث يصل إلى وضع ميئوس منه وآخر يتابع مسيرة صاعدة ليصل إلى المستوى الأعلى ويستكمل رحلته حتى نهاية دراسته.






يمكن للمثابرة أن تكون عاملاً وقائياً فعلياً في معركة مجابهة التحديات التي قد يواجهها ابنك في المستقبل. والواقع أن بإمكانه تطبيق الدروس التي يتعلمها من المثابرة

لإنجاز أعماله المدرسية التي تمثل تحدياً له وذلك في مواجهة تحديات شخصية صعبة مثل نزاع مع صديق. ومن شأن المثابرة أن تشجع الطالب على التركيز إلى أن يصل إلى الحلول المطلوبة ولكي يتعامل مع الوضعيات التي تواجهه بسبل أفضل.

هنالك أساليب فعالة جداً لحسن الحظ لاكتساب روح المثابرة وتطويرها. فنحن قادرون إلى حد كبير على تعلم أساليب معينة في التعامل مع التحديات. وفي الطرف الآخر المعاكس من الطيف قد يؤدي هذا الوضع إلى الشعور المكتسب بالعجز لدى مواجهة تلك التحديات. فالطالب، كما سبق لنا أن أشرنا من قبل، يتعلم في هذه الحالة بأنه مهما فعل فإنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً يجنّبه الفشل أو يمكنّه من تحقيق النجاح. بعبارة أخرى، يتعلم أن يشعر بالعجز. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أهِمُّ بالاستسلام كل يوم، إذ لا أستطيع أن أرى النهاية وهنالك دائماً المزيد والمزيد من العمل». ولكن الموقف المعاكس موجود أيضاً، ويمكن لابنك أن يتعلم أن يقدم على التصرفات التي من شأنها زيادة قدرته على التحكم بالأحداث التي تواجهه في حياته.

**أساليب تعزيز روح المثابرة:**

هنالك سبل عديدة لتعزيز روح المثابرة لدى الطالب، وبعض الدوافع من شأنها زيادة مثابرته وخاصة:

- الإيمان بالذات: يبدي الطالب قدراً أكبر من المثابرة إزاء أي عمل يمثل تحدياً بالنسبة له عندما يؤمن بأنه يستطيع إنجاز الأعمال المدرسية المطلوب منه إنجازها.

- التحكم بالنفس: يبدي الطالب قدراً أكبر من روح المثابرة ويستطيع إظهار قدرة أكبر على تجنب الشعور بالعجز عندما يحس بأن بإمكانه تجنب تدني أدائه وتكرار نجاحات سابقة.

- قيمة المدرسة: يثابر الطالب على أداء فروضه المدرسية التي يعتبرها مناسبة ومفيدة وهامة وذات معنى إن آمن بقيمة المدرسة.
- التركيز على التعلم: عندما يركز الطالب على حل المشكلات وتطوير قدراته وأداء عمله بصورة جيدة فإنه سيبدي حوافز على المثابرة على أداء فروضه المدرسية الصعبة والتي تمثل تحدياً بالنسبة له.

ناقشنا في الفصول السابقة مختلف الدوافع، وهناك بالإضافة إليها سبل أخرى لدعم روح المثابرة لدى الطالب:

- تجزئة الأعمال المدرسية بحيث يؤديها الطالب في فترات زمنية مجزأة.
- العودة لتذكر الأوقات التي أظهر فيهاالطالب مثابرة واضحة وهو يواجه التحديات.
- وضع خطة للتعامل مع الفروض المدرسية الصعبة أو تلك التي تمثل تحدياً.
- تحديد أهداف فعّالة.

**تجزئة الفروض المدرسية إلى أجزاء زمنية:**

لا شك بأنك سئمت هذا الحديث عن التجزئة، ولذا فإنني سأبحث في الموضوع في هذا الفصل من زاوية مختلفة. ما أريد التأكيد عليه هو أهمية الدور الذي يلعبه الآباء في هدم الجبال التي تقوم في أذهان أبنائهم أو في الحقائق الواقعية في حياتهم. أحد أسباب عدم إبداء الطلاب روح المثابرة في إنجاز أعمالهم المدرسية هو أنهم يجدونها شديدة الصعوبة أو كثيرة بصورة مبالغ فيها. وعندما يبدأ الطلاب في النظر إلى أعمالهم المدرسية بهذه الطريقة فإن من شأنهم في الغالب أن يكتبوا أول ما يتبادر لأذهانهم، وأن يسرعوا لطلب المساعدة حتى قبل أن يحاولوا التفكير بالإجابة بأنفسهم.

كنت قد تحدثت في الفصول السابقة عن تقسيم العمل المطلوب إلى أجزاء صغيرة يمكن ابتلاعها بسهولة والنظر إلى إنجاز كل جزء على أنه يمثل نجاحاً. يمكن لابنك أن يجزئ العمل بطريقة أخرى وهي تجزئة الأوقات اللازمة لإنجاز عمله المدرسي.

سأقدم فيما بعد جدولاً هو بمثابة مثال على ما أدعو الطلاب لانتهاجه عندما يفكرون باستخدام الوقت كعامل في تجزئة العمل. أطلب في هذه الحالة من الطلاب تجزئة كتابة أي موضوع أو جلسة دراسية إلى فترات يمتد كل منها لنصف ساعة، فإن كانت هذه الفترة طويلة بالنسبة لبعض الأطفال فإنني أقصّرها إلى أجزاء يبلغ طول كل منها ربع ساعة.

كما أؤكد على الطلاب أن يعتبروا كل نصف ساعة بمثابة نجاح بوضع علامة (✓) مقابل هذا الجزء في الجدول، كما أخصص استراحة لمدة دقيقتين بعد الجزء الأول من الساعة ثم لمدة خمس دقائق في الجزء الثاني من الساعة.

قد تستغرق بعض أجزاء موضوع ما فترة تزيد عن نصف ساعة ويكتب الطالب في هذه الحالة على الجدول: «يتبع» على السطر التالي من الجدول للإشارة إلى أن المهمة مستمرة.

هنالك ثمانية حقول في الجدول كما تلاحظ، ولذا فإنه يغطي جلسات تستغرق أربع ساعات، فإذا كان ابنك يدرس لفترات زمنية تقتصر على ساعتين فإن الجدول سيحوي في هذه الحالة أربعة حقول.

كيف يمكن لوضع جدول من هذا النمط والعمل على أساسه أن يبني روح المثابرة؟ يتم هذا بخمسة سبل:

- تحقيق نجاحات صغيرة متكررة على طول الطريق إنما يدفع الطالب إلى إنجاز حقل زمني آخر في الجدول.
- الإعداد المسبق لجلسة العمل المدرسي يعني أن الطالب يعرف اتجاهه وأن فرصة شعوره بالضياع أثناء الطريق أو التوقف نهائياً ستتضاءل.
- تحديد فترة زمنية معينة إنما يدفع الطالب إلى الالتزام، إذ حين يتحدد زمن معين للطالب لحل مسألة ما فإنه سيستخدم هذه الفترة بصورة فعالة.

- هذا التقسيم يشعر ابنك بالالتزام بالوصول إلى هدف معين، وهذا كما سنرى بعد قليل هو سبيل لتحقيق هدف معين، ومن شأنه أن يخلق الحوافز لديه.
- من شأن هذه الطريقة أن تؤسس لفسحات توفر للطالب الشعور بنيله مكافآت تبث لديه المزيد من الطاقة.

| تجزئة الوقت | | | |
|---|---|---|---|
| ماذا يتوجب عليّ أن أفعل | البداية | الانتهاء | نهاية المهمة |
| مثلاً: قراءة السؤال الذي يمثل عنوان المقال المطلوب كتابته وفهمه. | ٦,٠٠ | ٦,٢٨ | (ثم دقيقتين استراحة) ✕ |
| مثلاً: وضع خطة أولية للمقال. | ٦,٣٠ | ٦,٥٥ | (ثم ٥ دقائق استراحة) ✕ |
| مثلاً: وضع خطة أولية للمقال (تابع). | ٧ | ٧,٢٨ | (ثم دقيقتين استراحة) ✕ |
| ١- | | | |
| ٢- | | | |
| ٣- | | | |
| ٤- | | | |
| ٥- | | | |
| ٦- | | | |
| ٧- | | | |
| ٨- | | | |

**إعادة تفحص الأيام التي أظهر ابنك خلالها مثابرة:**

لا ريب بأن كل إنسان، طفلاً كان أم بالغاً، واجه التحديات بنجاح في حياته. وحتى لو لم ينجح الطفل في مواجهة تحديات في مدرسته فقد يبدي براعة في

تدريبات شاقة على كرة القدم، أو في تعلم عزف قطعة موسيقية، أو في إصلاح لعبة مكسورة، أو تعلم لعبة معقدة على جهاز الحاسوب، أو ممارسة السباحة لمسافات طويلة، أو مواجهة خسارة شخصية، أو في مواجهة ضغوط سلبية من أقرانه.

الحياة قاسية دون شك، وحقيقة وجود ابنك في هذه الحياة ضمن ظروفها الراهنة في حد ذاته يشير إلى أنه ينتهج سبيلاً سليماً لبعض الوقت على أقل تقدير. وعندما تدرك أنت وابنك ذلك فإنك إنما تبدأ بالضغط على مفتاح آخر يثير لديك روح المثابرة: وذلك باستخدام دروس سابقة تعلمتها من تحديات واجهتك ومن شأنها أن تساعدك على الوقوف أمام ما يواجهك الآن من تحديات.

تحدثت منذ فترة وجيزة مع طالب في المرحلة الإعدادية كان يجد صعوبة في التعامل مع واجباته المدرسية ولا يبدي أي قدر من المثابرة في مواجهته هذه الصعوبة. كل ما كان يطمح إليه هو ان يصبح لاعب كرة قدم محترف، وكان هذا احتمالاً قائماً حيث كان يلعب مع فريق المرحلة الإعدادية لمدرسته. لم يكن يرى أي فائدة من انتظامه في المدرسة ولا يفكر بأي شيء سوى كرة القدم، ولا يلتزم بأي من المهمات المدرسية. وحين استفسرت منه عن السبب في ذلك قال إنه لا يوجد ما يستحق التزامه به، وأنه غير مستعد لبذل الجهود التي يحتاجها إنجاز أعماله المدرسية التي يعتبرها على أية حال مملة.

سألته فيما إن كان قد أتقن حركات كرة القدم منذ ان بدأ يمارسها، أو أنه تمكن من رفع الأثقال المفروض فيه حملها منذ أول مرة حاول فيها ذلك. أجابني بسرعة بأنه لم يكن يتقن هذه الأمور منذ البداية بالطبع. ثم تحدثنا عن أسلوبه في مواجهة التحديات، وسرعان ما اتضح بأنه يبدي روح المثابرة لدى ممارسته كرة القدم، بل ويتقن مواجهة هذه التحديات في حلبة الملعب. أخبرته بأن بعض أقرانه في فصله يفعلون مثلما يفعل بالضبط في تعاملهم مع مادة الرياضيات أو العلوم أو غيرها من المواد. فاجأه أن هنالك شبها لم يخطر بباله قط بينه وبين الفتيان الآخرين الذين كان يعتبرهم سذجاً، حسب تعبيره، حيث أنهم يتعرفون على التحديات التي تواجههم ويتخذون من الخطوات ما يمكّنهم من التغلب عليها.

سألته بعد ذلك ماذا سيفعل إن أصبح لاعب كرة قدم محترف: كيف سيتسنى له فهم أي عقد عليه أن يوقعه؟ كيف سيتصرف براتبه الضخم؟ كيف سيتمكن من اتخاذ قرارات حاسمة؟ كيف سيعتني بجسمه؟ كيف سيتعامل مع مدربين لا يروقون له؟ بدأ يتراءى له عند ذلك بأن المدرسة هي أحد الأماكن القليلة التي يمكن لها أن تهيئه لمثل هذه التحديات، فليس هناك مكان آخر يمكن له أن يتعلم فيه كيف يقرأ، ويفهم وثائق معقدة، ويتعامل مع الأرقام والموازنات، ويكتسب معلومات حول جسم الإنسان ويتعامل مع أناس ممن لديهم السلطة.

قال لي إن من السهل المثابرة في ميدان كرة القدم لأنه مسلّ ـ أما المدرسة فهي ليست كذلك، وهذه ناحية صعبة إذ إن معظم ما يتعلق بالمدرسة لا يبعث على التسلية. سألته فيما إن كانت أي جوانب تخص المدرسة مسلية أو تثير الاهتمام فأجاب بالنفي على الفور. سلكت معه سبيلاً آخر حيث طلبت منه أن يصف لي المدرس الذي يدفعه لتقديم أفضل ما عنده، أو يثير اهتمامه بالمادة التي يدرّسها، فوصف لي مدرساً يثير لديه حب الاستطلاع ولديه أسلوب يتسم بالمزاح ويستخدم عدة أساليب أثناء الدروس (حيث يلجأ لأساليب عملية أحياناً، ويتعامل مع الكتب حيناً آخر، ويلجأ إلى النقاش أو إلى العمل بمجموعات الخ...) ذكر أن هذا المدرس لا يؤنبه بصورة متكررة عندما يرتكب أخطاءً، بل يحترمه ويستمع إليه. تحدثت معه بعد ذلك كيف أن هذا الدرس يبدو وكأنه يشابه جلسات تدريبه على كرة القدم، وقد أدهشه أن يجد نفسه يوافقني الرأي على ذلك.

لا بدّ لي من الاعتراف بأنني لا أعرف مدى تأثير مناقشتي هذه عليه، وقد يكون من الضروري أن يتولى شخص ما توجيهه ومساندته على نحو مستمر لكي يحدث مثل هذا التأثير نتائج إيجابية، وليجذبه لأداء أعماله المدرسية ويعزز قدرته على المثابرة عن طريق استغلال ما يعتبره أثمن ما في حياته ـ وهو كرة القدم. ربما كان نقاشنا نقطة بداية على الأقل بالنسبة له كطالب حيث بينت له أن:

- لديه ما يجعله قادراً على التعامل مع تحديات الأعمال المدرسية حيث أنه يبدي خبرة ظاهرة في المثابرة في تدريبات كرة القدم ـ أي أن لديه في الواقع روح مثابرة.

- للمدرسة إمكانية إثارة اهتمامه ولدفعه للمشاركة إن توفرت فيها أساليب التعليم الفعالة ـ تماماً مثلما يستطيع التدرب إثارة اهتمام من يدربهم ويدفعهم لإظهار أقصى ما لديهم من طاقة.

- المدرسة هي مكان يتدرب فيه على ممارسة مهنته المستقبلية ـ إن أصبح لاعب كرة قدم محترف ـ حيث ستساعده على اتخاذ القرارات الفعالة وعلى استغلال نجاحه على أفضل وجه ممكن.

لو أنني كنت أكثر براعة في ذلك الحين لحدثته عن موضوع تقديم أفضل ما في وسعه، وكيف يمكن للطلاب أن يصبحوا رياضيين أكاديميين وذلك بالتنافس مع أدائهم السابق والتفوق عليه، وكيف يمكن له أن يصبح رياضياً فيما يتعلق بأعماله المدرسية، تماماً كما يفعل في حلبة كرة القدم. أعتقد أن طرح مثل هذا التشابه والتناظر كان من شأنه أن يكون ناجحاً تماماً.

ماذا تفعل إذن إن تبين لك أن ابنك على وشك الاستسلام؟ قد تود أن تحدثه عن مناسبات سابقة اقتحم فيها التحديات بنجاح. ربما لم يكن الأمر يتعلق بالأعمال المدرسية، بل بالرياضة، أو الموسيقى، أو في النادي أو مع أصحابه، وقد يروق لك أن تطلب منه:

١ـ وصف تلك الوضعية بالتفصيل.

٢ـ تحديد لِمَ كانت تلك مهمة صعبة.

٣ـ ذكر الأمور التي فكر بها أو قالها لنفسه للتغلب على مصاعب تلك المهمة.

٤ـ تحديد الأمور التي فعلها وساعدته على تجاوز تلك الوضعية.

٥ـ وصف الكيفية التي ساعده بها تفكيره في تلك الوضعية أو قيامه بأدائها على تجاوز تلك الوضعية الصعبة.

٦ـ اقتراح الأمور التي يمكنه التفكير بها في الوضعية الراهنة بحيث تساعده على تجاوزها.

الهدف من هذا التدريب هو أن تبين لابنك بأنه تعامل مع أوقات صعبة في الماضي وأن هنالك أسباباً يمكنه تحديدها ساعدته على تجاوز تلك الصعوبة. فقد لجأ للتفكير بأشياء معينة، وفعل أشياء ساعدته على ذلك ـ ويمكنه الآن أن يفكر أو يفعل أشياء تساعده على تجاوز هذه الوضعية الجديدة.

**وضع خطة لمواجهة الأعمال المدرسية الصعبة أو التي تمثل تحدياً:**

قد يصل الأمر بالطلاب أحياناً إلى طريق مسدود بحيث لا يجدون منه منفذاً يمكّنهم من تجاوز الوضع، وهذه الحالة يصعب التعامل معها وقد تؤدي إلى تثبيط همة الطالب وإلى شعوره بالعجز.

**كاثي ـ طالبة في المرحلة الإعدادية:**

تبين لكاثي في السنة الإعدادية الأولى أنها متفوقة في اللغة الألمانية، ولكنها انتقلت إلى مدرسة أخرى في السنة التالية. وقبل انتقالها أبلغتها مدرستها في المدرسة الأولى أنها تتمتع بموهبة بالنسبة لهذه اللغة وأن عليها متابعة دراستها في المدرسة الجديدة. وهكذا بدأت دراستها للألمانية هناك وهي تتمتع بقدر وافر من الثقة بالنفس. غير أنه نظراً لأن هذه المدرسة كانت تستخدم كتاباً آخر يختلف عن ذلك الذي كانت كاثي تدرس فيه في المدرسة الأولى، ولأن الطالبات كنّ قد تعلمن كلمات تختلف عن تلك التي تعلمتها، ولأن للمدرسة الجديدة أسلوباً مختلفاً في التدريس فإن أداء كاثي لم يكن في المستوى الذي كانت تأمل به. أثار ذلك لديها قدراً من خيبة الأمل بحيث فكرت في الكف عن دراسة الألمانية. بل إن ثقتها بنفسها تزعزعت لدرجة اقتنعت معها بأن أداءها السابق باللغة الألمانية إنما كان مجرد ضربة حظ، أما والداها فقد أدركا أن المشكلة هي مجرد مرحلة مؤلمة مؤقتة لا بد لها من أن تتجاوزها في النهاية.

ناقشا معها كيف أنها تفوقت في السنة السابقة، وكيف امتدحت مدرّستها مقدرتها واستعدادها لتعلم اللغة. كما ركزا على الجوانب المحددة التي تفوقت فيها. ونتيجة للحديث أدركت كاثي بأنها استطاعت التفوق في القواعد، وفي إتقان اللهجة، وحفظ الكثير من الكلمات، وهذه كلها مهارات ما تزال تتمتع بها مهما كانت المدرسة التي تُدرس فيها. المشكلة الرئيسية هي وجود فجوة في المعرفة (وليس في المهارات) ولكنها تستطيع الاستفادة من المهارات الموجودة لديها لردم تلك الهوة. استلزم الأمر وقتاً أطول من المتوقع إلى أن تمكنت من ردم تلك الهوة، ولكنها نجحت في ذلك. السر في مثابرة كاثي هو الاستفادة من المهارات التي كانت قد نجحت فيها في السابق، وهو ما استفادت منه للعمل على التغلب على التحديات التي تواجهها حالياً.

هذا القدر من الشعور بخيبة الأمل والإحباط ـ وهو ما يدفع الطلاب إلى رفع أيديهم استسلاماًـ إنما يعود لأنهم يتوقعون الوصول إلى طريق مسدود. وما داموا لم يكونوا يتوقعونه فهم لم يتهيئوا له، بل هو بالنسبة لهم مفاجأة تذهلهم، مما قد يشلّهم ويحول بينهم وبين إبداء روح المثابرة.

إن كان ابنك من النمط الذي يزعزعه شعوره بأنه وصل إلى طريق مسدود فقد يلزمك تشجيعه على البحث عن سبب المشكلة، وتحرّي الفجوات التي تواجهه في الطريق والتوصل إلى أساليب للتعامل مع الموقف. وقد يجدر بك أن تتحدث عن مثل تلك الفجوات عندما يُطلب من ابنك كتابة موضوع أو تنفيذ مشروع ما. من تلك الفجوات والمآزق ما ندرجه في الجدول التالي الذي يحوي أيضاً ما يمكن أن يخطر للطالب من أفكار وما يتطلب الأمر منه أن يفعله لتجاوز تلك الفجوات.

| التغلب على المزالق | |
|---|---|
| **المزلق** | **كيفية التغلب عليه** |
| عدم القدرة على العثور على المعلومات المتعلقة بالموضوع. | أطلب المساعدة من أحد القيّمين على المكتبات. |
| توفر معلومات أكثر من اللازم. | ركز على المعلومات الصادرة خلال السنوات الخمس الأخيرة. |
| لم تجد الكتب التي تحتاجها في المكتبة. | ابحث عن مكتبة أخرى. |
| عدم فهم فحوى مفاهيم معينة. | اسأل المدرس أو ابحث عن المعاني في القاموس. |
| هنالك تضارب في المواعيد المحددة للأعمال المدرسية. | ضع قائمة بالأولويات وجزيء أعمالك المدرسية. |
| صرفت وقتاً أطول من المتوقع. | ابدأ بكتابة الموضوع في وقت مبكر أو حاول إدخال بعض المرونة في جدولك لتخصص وقتاً أطول لهذا الموضوع. |
| مشكلة في جهاز الحاسوب خرّبت بعض الملفات. | احتفظ بملفات احتياطية دائماً وبنسخة مكتوبة من الموضوع. |

تقصّي هذه السيناريوهات وتقليب أوجه الحل مع ابنك يدفعه إلى التفكير بأساليب تركز على التوصل إلى حلول، ومن شأن ذلك أن يدفعه للاقتناع بأن مواجهة المشكلات أمر ممكن ومحتمل، بل يحدث في غالب الاحيان، وأن هنالك سبلاً معقولة للتعامل مع هذه المشكلات. وهذا يعني ان ابنك لن يصاب بحالة من الشلل والصدمة لدى مواجهته أية تحديات أو صعوبات، وسيحافظ على رباطة جأشه وإحساسه بالقدرة على السيطرة على الأمور. كما سيتوصل إلى قناعة بأنه من الممكن له أن يواجه التحديات والصعوبات ويتغلب عليها.

هل تدفع ابنك للشعور بالتشاؤم إن هيأته لمواجهة المزالق وعلّمته كيف يمكن له أن يتجاوزها؟ لست أعتقد ذلك، فالواقع أنك تركز على الحلول وليس على المشكلات. وإذا ما سألت أياً من رجال الأعمال فسيقول لك إن العامل الرئيسي في النجاح إنما يكمن في استكشاف حقيقة المشكلة ووضع الخطط التي من شأنها معالجتها. فالاستعداد لا يعني فقط معرفة الخطوات الناجحة لدى القيام بأي عملية أو مهمة، بل كذلك التعرف على المزالق والطرق المسدودة والمفاجآت التي يمكن مواجهتها وكيفية التعامل معها.

**التحديد الفعّال للهدف**

التحديد الفعال للهدف هو سبيل آخر لتعزيز روح المثابرة. فالطلاب الجيدون لا يكتفون بتحديد أهدافهم بل يحرصون على أن تكون هذه الأهداف فعالة. وبعض الأهداف التي يحددها الطلاب لا تتسم بالفعالية، ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «حاولت أن أحدد أهدافاً إذ أقول لنفسي: عليّ أن أكون قد أنجزت هذا القدر من جدولي بحلول هذا الوقت، غير أن هذا لا يحدث على الإطلاق ولذا كففت عن المحاولة إذ لم أعد أرى فائدة في تحديد الأهداف».

والأهداف غير الفعالة تتسم بأنها:

- غير واقعية.
- غير قابلة للتحقيق.

- لا تجذب الطالب.
- غير محددة بما فيه الكفاية بحيث تؤدي إلى تنفيذها.
- غير قابلة للقياس، ولذا فإن الطالب لا يعرف فيما إن كان قد أنجزها فعلاً أو ما مدى اقترابه من إنجازها.
- غير واضحة المعالم، ولذا لا يعرف الطالب ما الذي يستهدفه بالضبط.

سهلة جداً ولا تحث على العمل.

- غير محددة بوقت معين ولذا يفتقر الطالب إلى جدول زمني يدفعه للعمل وتحري النتائج.

أما الأهداف الفعالة فإن من شأنها أن تخلق روح المثابرة وأن تؤدي للنجاح. والأهداف الفعالة:

- واقعية.
- قابلة للتحقيق.
- جذابة ويرغب بها الطلاب.
- واضحة ومحددة.
- قابلة للقياس بحيث يعرف الطالب أنها أنجزت أو أنها قريبة من الإنجاز.
- تمثل تحدياً كافياً بحيث تدفع الطالب للتقدم إلى الأمام، غير أن درجة التحدي فيها لا تصل إلى درجة عدم إمكانية تنفيذها.
- محدودة بزمن معين بحيث يكون لدى الطالب جدول زمني واضح يحدد خطوات تحقيقها ونتائجها.

يحوي الجدول الوارد أدناه بعض الأمثلة على الأهداف التي يمكن اعتبارها فعالة وتلك التي تعتبر غير فعالة. وكما ترى فإن الأهداف الأكثر فعالية هي تلك التي تتسم بالوضوح وبالتحديد والقابلية للقياس وهي محددة المدة. ومن المفترض أن الطلاب الذين يحددون هذه الأهداف يرونها قابلة للتحقيق وجذابة، وأنها تمثل تحدياً لهم ولكنه تحدٍ معقول يبقى ضمن إمكانياتهم، وعندما تتم تلبية هذه الشروط فإنك تتأكد حينذاك بأن ابنك قد حدد لنفسه أهدافاً فعالة.

| تحديد أهداف فعالة | | |
|---|---|---|
| **أهداف غير فعالة** | **أهداف غائمة** | **أهداف فعالة** |
| عليّ أن أحسّن أدائي في مادة التاريخ. | عليّ أن أحسن كتابتي للمواضيع الخاصة بمادة التاريخ. | سأقرأ السؤال بانتباه عند إعداد موضوع التاريخ التالي، وسأطلب من قيّم المكتبة مساعدتي في العثور على الكتب المناسبة، وسأصرف يوماً إضافياً في قراءة الكتب، وسأكتب ملاحظات مفصلة أثناء القراءة وسأكتب مسودة للموضوع قبل تسليمه. |
| يجب أن يكون سلوكي أفضل. | يجب أن أسلك مسلكاً أفضل في مادتي التاريخ واللغة الفرنسية. | سأبتعد عن «آندي» في درس التاريخ وعن «جو» في درس اللغة الفرنسية، ولن أتكلم بينما المدرس يشرح الدرس. |
| عليّ أن أحسّن أدائي في مادة العلوم. | عليّ أن أحسّن أدائي في القسم العلمي من مادة العلوم. | سأخطط وأحضر لكل الجلسات العملية في مادة العلوم، وسأوجه بعض الأسئلة إن لم أكن متأكداً مما يتوجب عليّ أن أفعله، وسأكتب نتائج ماتوصلت إليه في التجربة العملية في نفس يوم إجرائي لها. |

يمكن لابنك أن يحدد لنفسه أهدافاً في أي جانب من جوانب حياته بما فيها:

- أهداف للدراسة في الأسبوع.
- أهداف لممارسة الرياضة.
- أهداف لتوفير ما يحصل عليه من مال لصرفه في الإجازة.
- أهداف تتعلق بزيادة وزنه أو تخفيفه.
- أهداف لتخفيض ساعات مشاهدة التلفزيون في الأسبوع.

هنالك بعض الأمور الأخرى الخاصة بتحديد أهداف فعالة منها كتابة هذه الأهداف، وعدم الشعور بالإحباط إن لم تتم تلبيتها (يجب تقصي أسباب عدم تحقيقها، وهل هو لأسباب تتعلق بما فعله الطالب أم أن الهدف كان غير فعال؟). ومكافأة الذات عند تحقيق الهدف.

تزيد الأهداف الفعالة من فرص النجاح في حياة الطالب لأنها تمثل خارطة للمسار الذي سيسير عليه. والطلاب الذين يحددون لأنفسهم أهدافاً فعالة تكون لديهم فكرة واضحة عن الاتجاه الذي يسيرون فيه، وعن الغاية التي يرمون لتحقيقها ولماذا يبتغون الوصول إلى تلك الغاية. كما تكون لديهم فكرة واضحة ترشدهم فيما إن كانوا قد وصلوا إلى هدفهم. وإن سألت أي رجل أعمال أو رياضي ناجح فسيقول لك إن معرفة كل هذه الأمور إنما هو بمثابة برنامج العمل الذي يبث في نفسك روح المثابرة ويفضي بك إلى النجاح. كما أن من شأنه أن ينير الطريق له في الظلمة ويساعده على مواجهة الصعاب.

**المزيد حول تحديد أهداف فعالة:**

نظراً لأن تحديد الأهداف جانب مهم جداً من جوانب المثابرة ومن جوانب النجاح كذلك فإنني أود أن أصرف المزيد من الوقت في مناقشته وطرح فكرة أخرى حوله.

توحي الأبحاث بأن الأهداف قد ترتبط إما بالنتيجة النهائية أو بالمسار المؤدي إليها. الأهداف المتعلقة بالنتيجة هي تلك التي تشير إلى تحقيق الطالب شيئاً ما، أو إنتاجه منتوجاً ما. ومن الأمثلة على ذلك: قراءة عشر صفحات من الكتاب المدرسي، أو إنجاز نصف الموضوع المطلوب تلك الليلة، أو حفظ ثلاث معادلات، أو حفظ عدد من النصوص الأدبية، أو إنهاء قراءة رواية ما بحلول نهاية الأسبوع، أو الإجابة على جميع الأسئلة الموجودة في نهاية الكتاب. أما الأهداف المتعلقة بالمسار فهي لا تركز كثيراً على الهدف الذي سيتم الوصول إليه بل على كيفية الوصول إليه وهي تشمل:

- فهم شيء ما.
- تعلم استراتيجية جديدة.
- حل مشكلات.
- تطوير مهارات جديدة.
- تحسين المهارات.
- تجربة طريقة جديدة أو تكنيك آخر.

تشير الأبحاث إلى أن كلاً من الأهداف المتعلقة بالناتج أو تلك المتعلقة بالمسار يمكنه أن يخلق الشعور بالثقة لدى الطلاب ويوصلهم لتحقيق النجاح. غير أن تلك المتعلقة بالمسار هي الأكثر ارتباطاً بخلق الحوافز - حيث أنها تمكن الطالب من الاستغراق كلياً في الرحلة المؤدية للهدف.

أود كذلك الإشارة باختصار إلى أمرين من شأنهما زيادة الفرص أمام الطلاب لتحقيق أهدافهم وهما الالتزام بالأهداف والحصول على معلومات ارتجاعية حسنة. أذكر هذين الأمرين نظراً لأن ذوي الطلاب يلعبون دوراً مباشراً في بنائهما وتدعيمهما في حياة الطفل.

احتمالِ توصل الطالب لتحقيق هدفه يصبح أقوى عندما يلتزم بهذا الهدف. والالتزام في الواقع يصبح الأمر الأهم عندما تكون الأهداف أو المهمات المراد تحقيقها صعبة المنال أو تمثل تحدياً. وهنالك سبيلان لدفع الطلاب للالتزام بأهدافهم أكثر فأكثر.

السبيل الأول هو مناقشة ابنك والتفاوض معه حول الأهداف المتوخاة، أو على الأقل إعطاؤه أسباباً مقنعة حول السبب الذي دفعك لتحديد تلك الأهداف له. وأنا شخصياً أفضل الأمر الأول، وهو أن تتفاوض مع ابنك حول الأهداف التي ينبغي له الوصول إليها، إذ لا بد أن تحوي هذه الأهداف وجوهاً يرغب بها هو شخصياً.

السبيل الثاني لتعزيز التزام ابنك بأهدافه هو أن تستطيع توصيل القناعة إليه بأنه يستطيع تحقيق تلك الأهداف. إذ عندما يوقن بأنه يستطيع الوصول إلى الهدف فإنه يبدي التزاماً أكبر في العمل لتحقيقه. وتستطيع دعم إيمان ابنك بقدرته على الوصول إلى أهدافه عن طريق توفير التدريب الجيد له، أو توفير الفرصة له لإتقان مهماته. هنالك سبيل آخر لبناء قدرته هذه وهو بأن تبيّن له أنك أنت نفسك تجاهد لتصل إلى أهدافك وتصارع المهمات أو الوضعيات التي تمثل تحدياً لك.

يحتاج ابنك، إضافة إلى التزامه بأهدافه، إلى تلقي معلومات ارتجاعية تبيّن له مدى تقدمه، إذ إنه إن لم يعرف المكان الذي يقف فيه وإلى أين يتجه وكيف يصل إلى مبتغاه فإن احتمال تحقيقه لهدفه سيتضاءل. وتشمل المعلومات الارتجاعية الجيدة إبلاغه إلى أين وصل في مسار تحقيق هدفه، وتزويده بمعلومات عمّا فعله، وكيف فعل ذلك، بالإضافة إلى إرشاده إلى كيفية عبور ما تبقى من المسار وكيف يمكنه استكمال هذا الطريق.

إنك، بتفاوضك مع ابنك حول الأهداف التي ينبغي له تحقيقها، وببناء إيمانه بقدرته على الوصول إلى أهدافه، وبتوفير المعلومات الارتجاعية الجيدة له فإنك تجعله قادراً في الغالب على تحقيق تلك الأهداف.

**السعي الفعال للحصول على المساعدة:**

أود الحديث باختصار عن طلب المساعدة. فبعض الطلبة يعتقدون بأنهم إن حصلوا على مساعدة من مدرّسهم أو أحد أبويهم فهذا يعني أنهم لا يبدون روح المثابرة- بل إنهم استسلموا. كما أن هناك طلاباً لا يسعون للحصول على مساعدة لأنهم يخشون أن يُنظَر إليهم على أنهم أغبياء. غير أن البعض ممن يطلبون المساعدة يسعون للحصول عليها في الأوقات والأساليب المناسبة بينما لا يطلبها البعض الآخر بالصورة المناسبة. بعبارة أخرى هنالك طريقة فعالة وأخرى غير فعالة لطلب المساعدة، وسأفسر الأمر على هذا النحو.

يطلب بعض الطلاب المساعدة حتى قبل أن يحاولوا حل المشكلة بأنفسهم بالقدر الكافي. فهم ينظرون في المسألة أو السؤال مرة واحدة، وسرعان ما يقررون بأنهم لا يستطيعون حلّها فيسرعون لرفع أيديهم طالبين المساعدة من المدرس، أو يهرعون إلى أبويهم أو أخيهم أو أختهم الأكبر. مثل هؤلاء الطلاب لا يظهرون أي قدر من المثابرة ولا يحتمل لهم أن يتحلوا بها في المستقبل حيث أنهم لا يتعلمون مهارة المثابرة كما شرحناها هنا أعلاه. كما أنهم لا يطوّرون لديهم الإحساس بالقدرة على التحكم بالأمور، أو الإيمان بالذات حيث أنهم لم يعطوا أنفسهم فرصة للنجاح باللجوء لمجهوداتهم الخاصة. وإلى جانب ذلك فقد أثبتت الأبحاث أن هؤلاء الطلاب يوجهون أسئلة غير فعالة، فهم ينظرون في المسألة نظرة سريعة ثم يوجهون سؤالاً عاماً غير مركز مثل: «كيف أستطيع حلّ مسألة في الجبر؟». وكما سنرى فيما بعد فإن الطلاب المثابرين الذين يطلبون المساعدة يوجهون أسئلة أكثر تركيزاً وفائدة.

يقضي الطلاب المثابرون بالمقابل ردحاً من الوقت وهم يحاولون حلّ مسألة ما ويلجؤون لحلها من جوانب مختلفة. إنهم يبحثون عن المزيد من المعلومات، ويفكرون بكل الأمور التي سبق لهم معرفتها عن المسألة وببعض الحلول التي يثقون بصحتها.

وحين يلجؤون إلى المدرس أو إلى أبويهم فإنهم يوجهون أسئلة مركزة حول أجزاء من المسألة لم يستطيعوا التوصل إلى حل لها .إنهم بعبارة أخرى، ساعون فعّالون للمساعدة. فهم يعززون من قدرتهم على المثابرة في المرة القادمة لأنهم اكتسبوا شعوراً بإمكانية تحكمهم بأمورهم، وهم يبدون إيماناً بأنفسهم، نظراً لأنهم قطعوا جزءاً من الطريق بذاتهم ودون أن يحصلوا على مساعدة أو لأنهم وجهوا أسئلة فعالة ومفيدة.

**التعرف على الوقت الذي يتوجب أن تتوقف المثابرة عنده:**

أقول للطلاب أيضاً إن هنالك مثابرين فعّالين وآخرين غير فعّالين. الفعالون منهم يعرفون متى يجب عليهم أن يتوقفوا عن محاولة الوصول إلى حل ويسعوا للحصول على مساعدة أو ينتقلوا إلى موضوع آخر ليعودوا فيما بعد ويحاولوا من جديد حل المسألة بهدوء. أما المثابرون غير الفعالين فإنهم يستمرون في العمل على المسألة وقتاً طويلاً بحيث يؤثّرون بذلك على إنجاز أعمالهم المدرسية الأخرى، بل وقد يصل بهم الأمر إلى حد عدم إنجاز تلك الأعمال الأخرى على الإطلاق.

لا شك بأن إدراك الوقت الذي يتوجب فيه التوقف إنما يمثل مهارة أيضاً. ومن الوضعيات الشائعة التي أعالجها في المدارس والجامعات تلك التي تتعلق بأولئك الذين ينشدون الكمال الكلي. فهم يدأبون على العمل على موضوع ما محاولين الوصول به إلى درجة الكمال مما يؤدي بهم في كثير من الأحيان إلى عدم إنجاز أعمال أخرى مطلوبة وإلى التأثير على موادهم الدراسية الأخرى، بل ويصل بهم الأمر أحياناً إلى عدم تسليم العمل المطلوب لأنهم ليسوا راضين عنه بعد. هذا النوع من المثابرة ليس فعالاً وهو ينم في كثير من الأحيان عن الخوف من الفشل، وهو ما سأناقشه في الفصل العاشر.كما سأتناول موضوع الحرص على الكمال الكلي في الفصل الرابع عشر الذي أتناول فيه موضوع الأطفال الموهوبين.

## الحياة في عالم الواقع:

لا تجري الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب. وإليك بعض الأمورالتي يجدر بك التفكير بها وأنت تهضم ما ناقشناه في هذا الفصل:

- قد يستسلم ابنك ويكفّ عن المحاولة قبل الأوان. لا تنزعج لذلك، وإن لم يقتنع بمعاودة المحاولة بعد تشجيعك له فاحرص على الا يؤدي ذلك بك إلى الفزع. تقبّل حقيقة أنه لن يتقبّل المثابرة هذه المرة. أما إذا حدث ذلك تكراراً فهنا يستحق الأمر منك الاهتمام.

- من المهم معرفة متى يجب عليك أن تتوقف عن المحاولة لدى مواجهة تحدٍ صعب أو أمر عسير. القاعدة التي أتبناها هي أن أقرر متى أقول «كفى» ثم أحاول بعد فترة ثم أتوقف.

قد لا تجدي المثابرة في بعض الأحيان. فقد لا يحقق ابنك النجاح بعد مثابرته فترة طويلة وبعد أن يقدم ما لديه من جهد. وهو ربما يثابر أحياناً ليصل في النهاية إلى الجواب الخطأ. هذا أمر متوقع وعلى ابنك أن يدرك بأن المثابرة تظل مجدية في الغالب الأعم.

- قد لا يتوصل ابنك لتحقيق هدفه على الرغم من تحديده الفعال له. حاول ألا تدع اليأس يتسرب إلى نفسه في هذه الحالة. راجع الهدف من جديد لتتأكد فيما إن كان يحتاج لإعادة النظر فيه، وابحث في العوامل التي يمكن التحكم بها والتي حالت دون تحقيق ذلك الهدف. فإن لم تتوصل إلى حل ناجح فعليك أن تتذكر بأن تحديد أهداف فعالة يزيد من احتمالات النجاح في المرة القادمة ـ لذا عليك أن تحاول من جديد.

- تذكر ما كنت قد أوردته من قبل حول تجزئة المهمات، فهي مهارة يحتاج تطويرها إلى الوقت والمساندة.

- كما يجدر بك، لكي تشجع ابنك، أن تذكّره بالمناسبات السابقة عندما استطاع التغلب على الصعاب. يستحسن أيضاً أن تذكّره بالمناسبات التي لم تسر فيها الأمور سيراً حسناً لتحري الأسباب التي حالت دون النجاح. ذكّره بأن حقيقة أنه واجه تلك الحالة من قبل إنما هو دليل على امتلاكه المهارات اللازمة للمثابرة.
- تذكر لدى تحدثك عن احتمال مواجهة مزالق أن تركز على الحلول وليس على المشكلات لكي لا تثير لدى ابنك الشعور بالخوف والتشاؤم. لا تكرر الحديث عن المزالق باستمرار بل عليك أن تكتفي بالحديث عنها باختصار لكي لا يصاب ابنك بالصدمة إن صادفته مثل هذه المزالق ولكي تكون لديه الثقة بأن بإمكانه التعامل معها. أما إذا كان الحديث عن المزالق من شأنه أن يفزع ابنك فلا تكرر الحديث عنها مسبقاً، بل حاول مساندته عند مواجهته لها.
- لا تسمح لليأس بأن يتسرب إلى قلب ابنك إن لم يؤد تحديد أهدافه إلى النجاح المنشود. دقّق فيما حدده من أهداف وفيما إن كان هنالك ما يمكن عمله لتحقيقها. أوضح له من جديد أن التحديد الفعال للأهداف يزيد من فرص النجاح.

## إيجاز للفصل

لا بدّ لابنك من مواجهة مهمات دراسية صعبة وتمثل تحدياً له في مرحلة من مراحل حياته المدرسية ــ وهذا قد يتكرر. ولذا يحتاج ابنك لإبداء روح المثابرة لكي ينجح في التغلب على تلك التحديات. والمثابرة مهمة أيضاً لعلاقتها بموضوع إبداء روح المرونة ولمجابهة الأوقات الصعبة. ولكي تساعد على بناء روح المثابرة لدى ابنك عليك أن تشجعه على تجزئة مهماته (إما على أساس تجزئة الوقت المخصص للعمل عليها أو العمل الواجب إنجازه). ذكّره بالمناسبات السابقة التي تعامل خلالها هو أو أنت مع التحديات وحدّد لنفسه أهدافاً فعالة، وتوقع العوائق التي قد تصادفه في مساره وفكر في كيفية حلها عن طريق وضع خطة طوارئ. ولا شك بأن هذه مهمات لا تقتصر أهميتها على التعامل مع التحديات التي يواجهها في أعماله المدرسية فقط، بل كذلك على التعامل مع الأوقات الصعبة في النواحي الأخرى من حياة ابنك.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الثامن

١- المثابرة الفعالة إنما هي قدرة ابنك على إنجاز أعماله المدرسية الصعبة، وسعيه للحصول على المساعدة في الأوقات المناسبة وبأساليب مفيدة، وإدراكه متى يجب عليه أن يتوقف لالتقاط الأنفاس أو لإنجاز عمل آخر.

٢- شأن العديد من جوانب حياته المدرسية فإن تجزئة المهمات هي أسلوب ممتاز لدعم قدرة الطالب على المثابرة، إذ إن تجزئة الأعمال المدرسية إلى أجزاء صغيرة من شأنه أن يؤسس لخطة تبقي الطالب سائراً على المسار الصحيح وتساعده على الالتزام بإنجاز المهمة المطلوبة منه.

٣- لا شك بأن فترات صعبة قد واجهت ابنك من قبل (إما في ميدان الرياضة أو الموسيقا أو في المدرسة أو في الميدان الاجتماعي). حدثه عن الأشياء التي فكر بها وفعلها ليتجاوز ذلك الوضع حينذاك. فالدروس المستقاة من حالات مثابرة سابقة قد تساعد ابنك على إبداء روح المثابرة هذه المرة أيضاً.

٤- الطلاب الذين يبدون مثابرة فعالة لا يهتزون أو يصيبهم اليأس إن واجهوا طريقاً مسدوداً. فهم يتوقعون المزالق ولديهم الخطط التي تمكنهم من تجاوزها. ولا شك بأن الطالب سيواجه مآزق في أي من مهماته المدرسية. ابحث مع ابنك طرق مجابهة تلك المآزق.

٥- الطلاب الذين يظهرون مثابرة فعالة إنما يضعون لأنفسهم أهدافاً فعالة. وهذه الأهداف قابلة للتطبيق وللتصديق، وهي واقعية، وواضحة، ومرغوب بها، وقابلة للقياس ومحددة.

الفصل التاسع

# تخفيف قلق ابنك من الامتحانات

تصل درجة القلق لدى الطلاب أثناء الامتحان وفي الفترة السابقة له إلى قمتها، ومن شأن القلق أن يحدث أسوأ الأثر لديهم في تلك الفترات. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أرتعش أثناء الامتحان وأجد نفسي وكأنني أكاد أقع على الأرض». السببان الرئيسيان اللذان يجعلان الطلاب يقلقون من الامتحان هو كونه شيئاً جديداً عليهم، ولأنهم يخافون الفشل. بعبارة أخرى، الاختبارات ليست حدثاً يومياً يمكن لابنك الاعتياد عليه ويلزمه الكثير لمواجهة هذا الحدث الجديد عليه والذي يكتنفه ضغط كبير.

القلق من الاختبار أمر غريب، فقدر ضئيل منه لا يؤثر تأثيراً سلبياً على الأداء، بل ربما يحسّنه في واقع الأمر. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أحب أن ينتابني التوتر إذ أحتاج للشعور بالضغط عندما أقوم بأعمال معينة». غير أن القلق المفرط يترك تأثيره السيء على الأداء، ولذا فإنني لن أتحدث في هذا الفصل بالضرورة عن اجتثاث القلق كلياً من حياة الطالب بل إلى خفضه إلى المستويات المقبولة التي لا تؤثر على أدائه لواجباته.




أود أن أوضح هنا بأنني لست أتحدث عن المستويات المَرَضية من القلق أو اضطراب القلق، بل عن القلق من الاختبار ومن المدرسة. ومع أن بعض الاقتراحات الواردة في هذا الفصل قد تفيد

في خفض مقدار أي نمط من القلق غير أنه، إن كان ابنك يعاني من قلق يحول دون أدائه للواجبات المطلوبة منه فإن عليك أن تنشد العون من أخصائي نفسي أو من استشاري أو طبيب نفسي.

يؤثر القلق من الامتحان بسبل متباينة على الأنماط المختلفة من الطلاب. فقد تبين لي أن القلق قد يحمل بعض الطلاب على الكفاح الشديد في أداء مهماتهم، أي أنهم يستجيبون لمخاوفهم ببذل أقصى ما في وسعهم لتجنب الفشل. وهناك آخرون يؤدي القلق بهم إلى حالات أقل إيجابية، بل قد يصل الحال بالبعض إلى الفشل المحتم. ويعالج الفصل التالي هذا النمط من الطلاب بشيء من التفصيل.

يذهب الكثيرون إلى حد القول بأن من يكافحون كفاحاً شديداً لأداء مهماتهم لا يحتاجون لأية مساعدة، فهم يحققون النتائج المرجوة على الرغم من قلقهم. هذا صحيح إلى حد ما. غير أن الخطر الذي يواجهه مثل هؤلاء الطلاب هو عدم إبدائهم المرونة إن لم يحققوا أداءً حسناً. إذ قد يزيد ذلك من شكوكهم بأنفسهم ويجعلهم يركزون على الفشل، وبذا فإنهم بدلاً من التجاوب مع مخاوفهم باللجوء إلى الكفاح الشديد في العمل فقد يلجأون لتجنب العمل والتخريب على الذات، ولذا فإنني أود الإشارة إلى أن جميع الطلاب قد يستفيدون من التقليل من قلقهم من الامتحان. وهذا ما يرشدهم إليه هذا الفصل.

من المهم أن ندرك بأن مستوى معيناً من القلق من الاختبارات هو أمر متوقع الحدوث في النظام المدرسي السائد والذي يتسم بالمنافسة الشديدة. وكما أشرت من قبل فإن قدراً ضئيلاً من القلق لن يؤثر على أداء ابنك. فالطالب الذي ينتابه بعض القلق لدى دخوله قاعة الامتحان لن يشعر ببرد شديد لدى قراءة السؤال الأول في ورقة الأسئلة. هذا المستوى المنخفض من القلق من الامتحان لا يمثل مشكلة بالنسبة لمعظم الطلاب.

متى تعرف أن مستوى القلق قد وصل إلى حد المشكلة؟ ببساطة عندما يبدأ في التأثير على أداء الطالب وإنجازه. ومن الأمثلة على القلق الذي يؤثر على الإنجاز:

- الإحساس بالبرد الشديد أثناء الامتحان.
- الخضوع لأفكار تشتت ذهن الطالب وتؤثر على تركيزه.
- تجنب دخول الامتحان كلياً.
- تجنب الدراسة.
- عدم كتابة إجابات واضحة.
- إظهار صعوبة في التركيز.
- إبداء صعوبة في الانتباه.
- ارتكاب أخطاء في العمليات الحسابية.

إذا حدثت مثل هذه الأمور نتيجة لشعور مبالغ فيه «بالنرفزة» أو انشغال البال فهذا يدلك على أن القلق أصبح يمثل مشكلة، وأنه لا بد من تخفيف مستواه.

## ما هو القلق من الامتحان

ينقسم القلق من الامتحان إلى قسمين: أحدهما ذهني ويطلق عليه مسمّى «انشغال البال» والثاني شعوري ويطلق عليه غالباً مسمّى «النرفزة».

يشمل انشغال البال التفكير بالأمور التالية:

- ماذا سيحدث إن رسبت في الامتحان؟
- ماذا سيحدث إن لم أؤد أداءً جيداً؟
- ماذا سيحدث إن تفوّق عليّ فلان؟
- ماذا سيحدث إن جاءت في الامتحان أسئلة سيئة؟
- ماذا سيحدث إن لم أُقبل في الجامعة؟

- ماذا سيحدث إن غضب أبواي من نتيجتي؟
- ماذا سيحدث إن لم أعرف الإجابة على أسئلة الامتحان؟
- ماذا سيحدث إن لم يكفني الوقت للإجابة على الأسئلة؟

الأسلوب الأسرع للتعرف فيما إن كان ابنك يعاني من انشغال البال هو إكثاره من سؤال «ماذا سيحدث». وتجدر الإشارة إلى أن من يعانون من انشغال البال يركزون على المستقبل أكثر من تركيزهم على الوقت الحاضر. ولذا فإن عليك، إن أردت أن تخفف من مستوى انشغال البال لدى ابنك، أن تعالج موضوع تفكيره السلبي، أو الذي يتسم بالخوف وأن تعيده للتفكير بالوقت الحاضر قدر الإمكان. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «ما إن أرى الفروض المدرسية المطلوبة مني حتى أقول: «يا إلهي، ماذا سأفعل؟ يشغل هذا الأمر بالي في كل لحظة من وقتي حيث أردد لنفسي: «ماذا سأفعل؟».

أما «النرفزة»: فهي تؤدي إلى أعراض بدنية مثل:

- اهتياج في المعدة (أشد من الشعور بالانزعاج) قد يصل إلى درجة التقيؤ.
- خفقان في القلب.
- إحساس بالدوار.
- تعرّق.
- إحساس بالخدر مع وخز كأنه الإبر في أعضاء الجسم.
- جفاف في الحلق.

كثيراً ما تعتري الطلاب هذه الأحاسيس نتيجة لانشغال بالهم، ولذا فإن عليهم أن يعالجوا انشغال البال هذا للتخلص من تلك الأحاسيس. هنالك مع ذلك أمور عملية يمكن للطلاب اللجوء إليها لكي يخففوا من مشاعر النرفزة، وهذا ما سيتقصاه هذا الفصل.

أما إن كنت تشك بأن هذه المشاعر أو الأعراض ليست ناتجة عن قلق ينتاب ابنك فعليك باستشارة الطبيب في هذه الحالة.

## لماذا يعاني الطلاب من القلق؟

هنالك أسباب عديدة تجعل الطلاب يعانون من القلق. وسأركز على القليل منها لأن لها تأثيراً كبيراً من شأنه أن يؤثر على عطاء الطالب.

أقترح خمسة أسباب رئيسية تسبب انشغال البال والنرفزة لدى الطلاب حيث يميل مثل هؤلاء الطلاب إلى:

- التفكير السلبي.
- العيش أكثر مما يجب في المستقبل وأقل مما يجب في الوقت الحاضر.
- صعوبة التعامل مع الأوضاع الضاغطة أو تلك التي تسبب التوتر.
- الانزعاج من الامتحانات باعتبارها حدثاً جديداً أو غير معتاد.
- الخوف الشديد من الفشل.

ولعلاج هذه المشكلات فإنني أركز على خمس استراتيجيات هي:

- معالجة التفكير السلبي.
- شد الطالب إلى الزمن الراهن.
- تطوير أساليب فعالة تمكّن الطالب من الاسترخاء.
- الاستعداد الجيد للاختبارات والامتحانات.
- تطوير مهارات تتعلق بأداء الامتحانات.

## معالجة التفكير السلبي

إن سألت طالباً قلقاً عمّا كان يخطر بباله عندما كان يفكر بامتحان أو اختبار قادم فإن إجابته لا بدّ وأن تشتمل على العديد من الأمور السلبية.

أشرنا في الفصل الثالث من هذا الكتاب والذي يعالج موضوع الإيمان بالذات كما قد تتذكر إلى أن التفكير السلبي يقلص من ثقة الطالب بنفسه ومن تفاؤله وإيمانه بذاته، كما يؤثر على سلوكه. والطلاب الذين يعمدون للتفكير السلبي أقل ميلاً للمثابرة على أداء أعمالهم المدرسية ومحاولة حل المسائل، ويعطون إجابات أقل فعالية على ما يوجه إليهم من أسئلة. أما أولئك الذين يفكرون تفكيراً إيجابياً فهم يظهرون قدراً أكبر من المثابرة في أداء أعمالهم المدرسية، ويبذلون قصارى جهودهم لحل المسائل، ولكتابة إجابات أكثر وضوحاً وفعالية. ولذا فإن أداءهم المدرسي بالتالي يكون ذا مستوى أفضل.

يظهر الطلاب من ذوي التفكير السلبي استعداداً أكبر للقلق حيث يعانون بشكل خاص من انشغال البال أكثر مما يفعل أقرانهم ويبدؤون نتيجة لذلك بالشعور بالنرفزة. ولا عجب إذن أن يشعروا بالقلق لدى تفكيرهم بالأمور التالية إزاء امتحان قادم:

- بالرسوب.
- عدم تقديم أداء جيد بما فيه الكفاية.
- تفوّق طلاب آخرين عليهم.
- الصعوبة الشديدة لأسئلة الامتحان.
- إثارة الشعور بخيبة الأمل لدى والديهم.
- عدم معرفة الجواب على سؤال ما.
- عدم كفاية الوقت المخصص للامتحان.

لا شك بأن كل من تعتريه مثل هذه الأفكار لن يشعر شعوراً حسناً لدى دخوله قاعة الامتحان، وتقول إحدى الطالبات: «لا أستطيع تناول الطعام في الليلة التي تسبق الامتحان وتعتريني الكوابيس طوال الليل حيث أتصور بأنني سأرسب وبأن أبي سيعاقبني».

أما الطلاب الذين لا يعانون من كل هذا القدر من القلق فهم لا يركزون على هذه الأفكار. قد تخطر في ذهنهم في مرحلة ما ولكنهم قادرون على تجاوزها بحيث لا تسبب لهم إرباكاً ولا تؤثر على أدائهم، وهم يسرعون لتحدي هذه الأفكار إن خطرت لهم بالاستنجاد بحسهم السليم. كما أنهم يعمدون، كما أشرنا في الفصل الثالث الذي يعالج موضوع الإيمان بالذات إلى الأمور التالية:

- التعرف على المطبات السلبية في التفكير.
- اللجوء إلى الخواطر الإيجابية.
- تطوير الحس بالتفاؤل الإيجابي لديهم.

ولنستعرض كلاً من هذه النقاط بسرعة:

**التعرف على المطبات السلبية في التفكير:** يقع الطلاب في كثير من الأحيان في مطب الأفكار السلبية بما فيها:

- التفكير بأن الأمور إما هي باللون الأسود أو الأبيض (أي إنها إما سهلة أو مستحيلة المنال).
- التفكير المتحيز (تفسير الأحداث على نحو سلبي).
- التفكير بأن هذه القضية إنما تمثل نهاية العالم (يفكرون بأن رسوبهم إنما هو نهاية العالم).
- تحويل الأمور الإيجابية إلى سلبية (إن هم نجحوا في امتحان ما فإنهم لا يرون في ذلك إلا أنه سيضعهم تحت ضغط متزايد للنجاح في المرة القادمة).

- الاستغراق في مشاعر الفزع والخوف (افتراض الطالب بأنه سيرسب في الامتحان لأنه يشعر بالنرفزة).
- التعميم المبالغ فيه (إن حدث أمر غير مستحب في مادة ما فإنه سيحدث في الأمور الأخرى).
- تضخيم الأمور (تحصيل علامة سيئة يعني أن الطالب ميئوس منه ولا يستطيع اجتياز الفصل الدراسي).

**اللجوء إلى الخواطر الإيجابية**

يتطلب اللجوء إلى الخواطر الإيجابية تحدي الأفكار السلبية، ولا يستدعي ذلك ما يتجاوز التفكير بأسلوب يتفق مع الحس السليم الذي من شأنه أن يقول للطالب إن أنجز دروسه أولاً بأول وبذل الجهد المطلوب، وإذا ما انتبه لرأي المدرّس كما يبلغه به عن طريق المعلومات الارتجاعية، وإذا ما اهتم بالتنظيم والتخطيط المسبق فإنه سيزيد من فرص أدائه الجيد في الامتحان.

**تطوير الإحساس بالتفاؤل الإيجابي**

هنالك ثلاث نواح في التفكير يمكن من خلالها تطوير الإحساس الإيجابي بالتفاؤل لدى ابنك وهي:

- أسلوب ينظر من خلاله الطالب إلى ما سبق له أن مرّ به من أحداث (عدم التركيز على الأخطاء أو الأداء الضعيف في الماضي) بل استنباط الدروس المستفادة من ذلك والتقدم إلى الأمام).
- أسلوب يرى الطالب من خلاله الحوادث الراهنة (الإحساس بالسعادة لما هو عليه الآن دون التركيز على ما حدث في الماضي أو ما يمكن أن يحدث في المستقبل).
- أسلوب ينظر الطالب من خلاله إلى المستقبل (التفكير بأنه يملك القدرة على التعامل مع ما سيواجهه في المستقبل مهما كانت طبيعته). وتجدر الإشارة إلى أن من يعانون من انشغال البال يصرفون الكثير من الوقت في التفكير بالمستقبل ويفكرون به بطريقة سلبية.

هذا وقد تود مراجعة الفصل الثالث من هذا الكتاب للتعرف على بعض الأمور المحددة الخاصة بهذه النواحي بالاعتماد على هذه النواحي الثلاث (أي التعرف على المطبات السلبية في التفكير واللجوء إلى الخواطر الإيجابية وتطوير التفاؤل الواقعي). وضعنا الجدول التالي الذي يبيّن بعض أساليب مواجهة الأفكار التي تشغل البال. ويمكنك أن تستعرض هذا الجدول مع ابنك أو أن تحادثه حول الامر عندما تحين لك الفرصة لذلك.

وكما ترى فإن الجدول لا يحوي أية تحديات غير واقعية، فهي كلها مبنية على الحس السليم، وبذا فإنها قابلة للتصديق ويمكن لابنك تطبيقها على تفكيره.

| التغلب على الأفكار التي تشغل البال | |
|---|---|
| الأفكار التي تعبر عن انشغال البال | الأفكار التي تمثل تحدياً واقعياً |
| ماذا سيحدث إن رسبت؟ | إن راجعت دروسي على نحو منتظم يتضاءل احتمال رسوبي. |
| ماذ سيحدث إن لم يكن أدائي جيداً؟ | أهم ما أفعله كي أتجاوز الامتحان هو أن أبذل قصارى جهدي وأخطط لكي أدرس بفعالية - يمكنني تحقيق ذلك. |
| ماذا سيحدث إن تفوّق فلان عليّ؟ | لا يهمني ما يفعل أو لن يفعل فلان. المهم أنني سأحقق نتيجة أفضل إن ركزت على أعمالي المدرسية وليس على فلان. |
| ماذا سيحدث إن كانت الأسئلة سيئة؟ | إن حدث وكانت الأسئلة سيئة فإن الجميع سيواجهون المشكلة ذاتها ولن أكون أسوأ حالاً. |
| ماذا سيحدث إن لم أُقبل بالجامعة؟ | هنالك الكثير من الجامعات، فإن لم أنجح في دخول إحداها فسأنجح في دخول أخرى، وهنالك. أيضاً خيارات وسبل أخرى عديدة أمام الطلاب الأكبر سناً إن بدأت الدراسة في الجامعة متأخراً. |
| ماذا سيقول أبواي إن رسبت؟ | أود بالطبع إسعاد أبويّ ولكنني سأستطيع مواجهة الموقف إن لم أحقق أداءً جيداً وسأفكر بما سأفعله في المرة القادمة لأحقق أداءً أفضل. |
| ماذا سيحدث إن لم أعرف الإجابات على الأسئلة؟ | إن أحسنت الاستعداد فإن فرصتي ستزداد في معرفة الإجابات. |
| ماذا سيحدث إن لم أعرف الإجابة على سؤال المدرّس؟ | كثيراً ما يعجز الطلاب عن الإجابة على أسئلة المدرس. فإن حدث ذلك فلن يكون نهاية العالم. |
| ماذا سيحدث إن لم يكفني الوقت للإجابة على الأسئلة؟ | قبل البدء بالإجابة سأضع خطة سريعة حول الوقت الذي سأصرفه على كل جزء. فإن فاض بعض الوقت في نهاية الامتحان يمكنني العودة لتعزيز إجابتي عن كل جزء إن أردت ذلك. |

لا يكمن الفارق بين الطلاب الذين يغلب عليهم انشغال البال وأولئك الذين يتمتعون بحوافز إيجابية في ما إن كانت الأفكار السلبية تعتريهم أم لا، بل في مدى تكرار هذه الأفكار لديهم ومدى قدرتهم على التعامل معها. ففكرة الرسوب تخطر في بال الكثيرين من الطلاب؛ غير أن معظمهم قادرون على الاستناد على نجاحاتهم السابقة والدروس التي تعلموها بحيث يستخدمون هذه الخبرات السابقة لتعزيز نجاحاتهم فيما بعد.

## دفع ابنك للتركيز على الوقت الحاضر

تبيّن لك مما سبق أن الطلاب الذين يتسمون بانشغال البال الدائم يكثرون من الأفكار التي تقول: «ماذا سيحدث؟» مثل هذا التفكير يركز كلياً تقريباً على المستقبل وبطريقة سلبية، علماً بأن التفكير بالمستقبل لن يؤدي إلى بلبلة أفكار الطالب إن اتسم بالتفاؤل.

عالجت جانب التفكير الإيجابي من المعادلة في القسم السابق من هذا الفصل، كما كنت قد عالجته في الفصل الثالث. أما الآن فإنني سأعالج موضوع الجانب الخاص بالتركيز على التفكير بالمستقبل.

يمكن القول دون مواربة بأن أفضل طريقة لمواجهة المستقبل عادة هي في العيش في الوقت الحاضر. فأنت لا تستطيع أن تفعل شيئاً إلا فيما يتعلق بالوقت الراهن، بينما لا يمكنك عمل شيء بالنسبة للمستقبل إلى أن يصبح حاضراً. وفي الوقت نفسه فإن ما حدث في الماضي قد مرّ وانتهى أمره، بينما لم يحن بعد أمر ما سيحدث في المستقبل.

لا شك بأن أي أخصائي بعلم النفس أو أي طبيب نفسي أو استشاري أو رجل دين سيقول لك بأن انشغال بال ابنك سيتضاءل غالباً إن هو ركز على ما يعيشه في الحاضر وذلك للأسباب التالية:

- التعامل مع الحاضر وحده سيخفف الحمل عن كاهل ابنك، فتعامله مع الحاضر والمستقبل في آن واحد سيحمّله عبئاً ثقيلاً (تذكّر بأن عليك أن تخفف من الأعباء التي يواجهها ابنك).

- ما هو معروف أقل إثارة للخوف عادة من المجهول ـ والحاضر يركز على ما هو معروف في العادة بينما يركز المستقبل على المجهول.
- محاولة التنبؤ بالأحداث المستقبلية هو تضييع للطاقة نظراً لأنها قد لا تحدث، بينما يعتبر التعامل مع الحاضر بمثابة صرف للطاقة في الاتجاه الصحيح.

من المهم هنا مع ذلك ألا توحي لابنك بأن عليه ألا يكترث بالمستقبل، بل من واجبه أن يخطط له ويضع برنامجاً للطوارىء ويستعد لأمور مثل الامتحانات القادمة. ما عليه أن يفعله هو أن يفكر بما سيأتي ويصرف وقته الراهن استعداداً له، لا أن يصرف لحظاته الراهنة وهو مشغول البال حول نتائج ما سيحدث في المستقبل. عليك كأب أن تشجع ابنك على إبداء روح المسؤولية إزاء المستقبل، مع دعم إدراكه بأن أفضل وقت تتعامل فيه مع التحدي الذي سيواجهك في المستقبل هو الآن، أي اللحظة الراهنة.

من الأساليب التي يمكن انتهاجها لتثبيت أقدام ابنك في الوقت الحاضر ما يلي:

- تشجيعه على التفكير: ماذا يمكنني أن أفعل الآن لتخفيف فرص حدوث ذلك في المستقبل.
- تشجيعه على الانغماس في المهمات أو الأعمال المدرسية التي هو بصدد إنجازها الآن.
- تشجيعه على التركيز على المحيط الذي يتواجد فيه وملاحظة ما يرى وما يسمع، وهذا أمر مفيد خاصة حين يعجز ابنك عن مقاومة الأفكار التي تشغل باله حول المستقبل.
- حثه على الإدراك بأنه لا يستطيع أن يتنبأ بالمستقبل وأن كل ما يمكنه أن يعرفه أو يتعامل معه هو ما هو قائم في الوقت الراهن.

قد تود التفكير بسبل أخرى تستطيع من خلالها تثبيت أقدام ابنك في الوقت الحاضر. هل تتذكر السبل الي تساعدك أنت عندما تشغل فكرك بأمور تتعلق بالمستقبل؟ قد يفيدك أن تحدّث ابنك عن سبل فعالة تلجأ إليها لمواجهة الأمور التي تشغل بالك.

## تطوير أساليب ناجحة للاسترخاء

لا تقتصر معالجة موضوع القلق على التعامل مع الأفكار السلبية التي تشغل ذهن ابنك والتي تثير لديه الشعور بالتعاسة، بل تشمل كذلك التعامل مع المشاعر والأعراض الجسمانية الناجمة عن القلق. وأحد السبل الفعالة جداً لتحقيق ذلك هي مساعدة ابنك على تطوير أساليب أو عمليات الاسترخاء التي تناسبه.

هنالك العديد من طرق الاسترخاء التي يمكن لابنك أن يختار منها، وهي تتراوح بين أساليب التأمل الدقيقة جداً والتي تتم عن طريق ممارسة رياضة «اليوجا» وسباحة أشواط متعددة.

**كريستي ـ طالبة في نهاية المرحلة الثانوية:**

كانت كريستي تعاني من قلق مزمن وتصرف معظم وقتها مشغولة البال حول أمور غير سارة قد تواجهها في المستقبل. وكانت تنغمس دائماً بالتفكير بقضايا تتركز على التساؤل: «ماذا سيحدث لي؟» وتستغرق نتيجة لذلك في أسوأ السيناريوهات التي تدور في ذهنها بحيث يصل بها الأمر إلى حدود الفزع في الكثير من الأحيان. لم يكن من غير المألوف بالنسبة لها أن تدخل غرفة الامتحان وهي تعاني من اهتياج في المعدة وتشوش في الذهن مما يؤثر على قدرتها على التركيز والانتباه والتذكر. أثار هذا الأمر قلق والديها اللذين شجعاها على رؤية موجهة المدرسة والتي شجعتها بدورها على تطوير قدرتها على التركيز على لحظتها الراهنة بحيث تتمكن من تطوير استراتيجية تجعلها قادرة على مواجهة أفكار «ماذا سيحدث لي». وبموجب هذه الاستراتيجية أخذت تقول لنفسها عندما تراودها أفكار تشغل بالها حول المستقبل: لم أصل إلى هذا الوقت بعد وسأتعامل معه عندما أصل إليه. كما طورّت قدرة على التركيز على الوقت الحاضر بملاحظة محيطها الراهن والانغماس فيه.

كانت تلك أساليب ناجعة بالنسبة لكريستي مكّنتها من تثبيت أقدامها في الوقت الراهن، وتبين لها في الواقع أنها قادرة على التعامل مع كل ما تواجهه في الوقت الحاضر، وأن الأمور ليست بذلك السوء الذي كانت أفكارها القلقة تنذرها به. كما تعلمت أن أفضل سبيل للتعامل مع المستقبل هو أن تحسن التركيز على الوقت الحاضر. ولكن هل تخلصت من القلق كلياً؟ كلا بالطبع، فقد كانت تعاني من القلق منذ وقت طويل ولم يكن من الممكن لها أن تتخلص من تلك الحالة بين يوم وليلة. غير أنها استطاعت تخفيف مقدار قلقها بحيث أصبحت قادرة على الأداء بصورة أفضل أثناء الامتحان. وقد اتفقت كريستي ووالداها وموجهتها بأنها تمكنت من تحقيق نتيجة رائعة حيث وضعت قدميها على نقطة بداية عظيمة على طريق معالجة وضع ظل يعذبها معظم أيام حياتها.

ما أود قوله حول الاسترخاء هو أنه يمثل قوة دفع كبيرة، وعلى ابنك أن يطور لنفسه الأسلوب الذي يتلاءم معه هو بالذات، إذ إن أي أسلوب آخر لا يناسبه لن يكون مجدياً. فبعض الأطفال لا يستطيعون الجلوس في مكان واحد لما يزيد على دقيقتين، ولذا فإن رياضة التأمل لن تلائمهم. وقد يفيدهم عوضاً عن ذلك نمط نشط من ألعاب اليوجا أو التمارين المتكررة (مثل السباحة أو الهرولة) أو المشي.

غير أنه إن كان ابنك لا يستطيع الجلوس هادئاً لما يزيد عن دقيقتين فهذا لا يعني بأنه غير قادر على تدريب نفسه على الجلوس بهدوء لمدة أطول من الزمن. ولقد تحدثت مع عدد من المدرسين ممن استطاعوا من خلال الانتباه لطلاب معينين أن يشجعوا حتى الأطفال الفوضويين على الجلوس هادئين.

ما هي فوائد تطوير أساليب للاسترخاء؟ لقد تبين للكثيرين أن:

- الاسترخاء طريقة عظيمة للتخلص من أعراض بدنية مزعجة تنتج عن القلق.
- لا يفيد الاسترخاء في التخلص من المشاعر المزعجة فحسب بل إن من شأنه أن يزيد من المشاعر المبهجة.
- الاسترخاء سبيل ممتاز لتهدئة الذهن وتخليصه من الأفكار التي تشغله.
- تستمر آثار الاسترخاء إلى ما بعد انتهاء جلسة الاسترخاء.
- يمكن للأشخاص أن يصبحوا خبراء إلى حد كبير في أساليب وضع أجسامهم في حالة استرخاء واللجوء إلى ذلك في الوضعيات التي تسبب ضغطاً مثل أداء الامتحانات أو إجراء مقابلات تمهيداً للحصول على عمل.
- يمكن للناس كذلك أن يطوروا وإلى حد كبير قدرتهم على تهدئة الأفكار التي تشغل بالهم وأن يستخدموا هذه المهارة في الوضعيات الضاغطة أيضاً.

هناك عملياً مئات الكتب التي تقترح أساليب عديدة للاسترخاء، غير أنني سأحاول تقديم فكرة لك عن الاسترخاء بتقديم أسلوب تبين لي أنه ناجح جداً، علماً بأن من الممكن إتمام هذا التمرين خلال خمس عشرة دقيقة. غير أن عليك أن توجه ابنك بالأمور التالية قبل ممارسته تمرين الاسترخاء الذي أقترحه (أو أي تمرين استرخاء آخر).

- ابحث عن مكان هادئ، على ألا يكون بارداً جداً أو حاراً جداً وبحيث لا يكون شديد الإنارة.
- لا تشعر بخيبة الأمل إن لم تجد تمرين الاسترخاء مجدياً لك في البداية.
- لا تشعر بخيبة الأمل أيضاً إن اقتصر إحساسك بالاسترخاء على دقائق معدودة فقط بعد انتهاء جلسة التدريبات ـ فالاسترخاء لعدة دقائق خير من لا شيء على أية حال.
- لا تقلق إن راودت ذهنك أثناء التدريبات بعض الأفكار التي تشغلك، بل حاول أن تركز انتباهك من جديد عن طريق أخذ نفس عميق أو على ذلك المكان الهادئ الذي تتخيله.
- لا تنهِ جلسة الاسترخاء على عجل، فكما دخلت في حالة الاسترخاء برفق يجدر بك أن تخرج منها برفق أيضاً.
- لا تقفز واقفاً فور انتهائك من جلسة الاسترخاء بل انهض ببطء وأخلد لبعض الراحة لدقائق قليلة.
- كلما تدربت أكثر تحسنت قدرتك على الاسترخاء واكتسبت سرعة في ممارسة التدريب عندما تواجه وضعاً ضاغطاً.
- إذا كانت أساليب الاسترخاء تدفعك للشعور بالتعاسة فعليك أن تنظر في اتباع أسلوب آخر يتلاءم معك بصورة أفضل. وتذكر بأن التدريبات التي تشمل حركات متكررة متناسقة مثل الهرولة والسباحة والمشي قد تكون ناجحة أيضاً في خلق حالة استرخاء لديك.

## الاستعداد للاختبارات والامتحانات

ناقشت حتى الآن كيفية معالجة الأفكار التي تشغل بال الطالب وكيفية تطوير أساليب استرخاء فعالة من أجل ذلك. وأود في هذا القسم والذي يليه وصف بعض السبل العملية التي من شأنها التخفيف من القلق لدى الطلاب لدى استعدادهم للاختبارات والامتحانات، وكذلك السبل العملية للمعالجة الأفضل للأوضاع القائمة أثناء الاختبارات الفعلية. ما سأفعله في القسمين التاليين هو تقديم وصف مختصر لكل من الاستراتيجيتين ومن ثم تقديم قائمة يمكنك مراجعتها مع ابنك لدى اقتراب فترة الاختبارات والامتحانات. وهذه القائمة هي عبارة عن إيجاز لما سأعرضه هنا، كما أنها عبارة عن طريقة سريعة تمكّن ابنك من تحديد الأمور المختلفة التي تنشأ قبل موعد الاختبار. لهذه الاستراتيجية فائدتان، أولاهما أن الطالب لن يفزع إن واجهته هذه الوضعيات ـ إذ لن تكون طبيعة الاختبار عبارة عن مفاجأة مزعجة تهز الطالب قبل الاختبار. أما الفائدة الثانية فهي أنها سبيل أفضل للاستعداد للامتحان.

قد تلاحظ بانه لا يوجد هناك أمر واحد من شأنه التخفيف من القلق في الفترة السابقة لموعد الاختبارات، بل هناك تراكم لمجموعة من الأفعال يمكن للطالب من خلال قيامه بها. أن يحقق استرخاءً أكبر لدى توجهه لأداء الامتحان. غير أنه لا يتوجب على ابنك القيام بكل الأمور التي نقترحها لكي يخفف من قلقه، بل يمكنه أن يحدد مثلاً خمسة أو ستة إجراءات يختارها ويجعلها هدفاً له.

**استرخاء خلال خمس عشرة دقيقة:**

- الخطوة الأولى: توقع تحقيقك للاسترخاء (قل لنفسك بهدوء: «سوف أسترخي الآن»).

- الخطوة الثانية: ابحث عن مكان هادئ تجلس أو تستلقي فيه (تجنب الأماكن التي قد تدفعك للنوم).

- الخطوة الثالثة: تأكد بأنك في وضع مريح وأغلق عينيك.

- الخطوة الرابعة: ركز على تنفسك.

تنفس بعمق بحيث يصل النفس إلى بطنك.

أثناء الشهيق عدّ الرقم (١) في ذهنك، ومع النفس الثاني عّد الرقم (٢) وهكذا إلى أن تصل إلى الرقم (٥)، ثم ابدأ من جديد من الرقم (١).

ردد في ذهنك مع كل نفس كلمة «استرخ».

- الخطوة الخامسة: بعد دقائق قليلة مما سبق وفعلته يمكن البدء باسترخاء كل جزء من أجزاء جسمك:

ركز على قدمك اليمنى أولاً. شد أصابع القدم بشدة لثواني قليلة ثم ارخها ببطء.

افعل الشيء ذاته مع القدم اليسرى.

شد الآن عضلات فخذك الأيمن لثواني قليلة ثم ارخها ببطء.

افعل الشيء ذاته مع فخذك الأيسر.

افعل الشيء ذاته في يدك اليمنى، ثم اليسرى، ثم الذراع اليمنى، ثم اليسرى، ثم المعدة والعنق والكتفين والوجه.

- الخطوة السادسة: لقد استرخى جسمك الآن، تحوّل بتفكيرك إلى مكان هادئ تعرفه، ربما على ساحل البحر، أو في حديقة، أو في غرفة معينة أو غابة صغيرة. حين يستقر ذهنك هناك لاحظ كل جزء من أجزاء ذلك المكان وكل الأشياء، الهادئة الموجودة فيه. اصرف بعض الوقت وأنت تتجول بفكرك في ذلك المكان. لاحظ الأمور الأخرى التي يمتلئ بها المكان مثل الروائح، والأصوات السائدة، وملمس الأرض الموجودة فيه. لا بأس إن راودتك أفكار تشوش ذهنك في هذه الأثناء. ركز برفق على عملية العدّ التي أشرنا إليها في الخطوة الرابعة وعلى ذلك المكان الهادئ.
- الخطوة السابعة: عُد إلى الواقع تدريجياً عندما تجد نفسك مستعداً لذلك، مع العودة البطيئة لملاحظة أجزاء جسمك ثانية. وقبل أن تفتح عينيك لاحظ الأصوات الموجودة في الغرفة التي تسترخي فيها - افتح عينيك ببطء، مد ذراعيك وساقيك وانهض ببطء شديد (قد تشعر ببعض الدوار ولذا عليك ألا تقفز بسرعة).
- الخطوة الثامنة: حدد يوماً وزمناً ومكاناً لجلسة الاسترخاء التالية.

كرر هذا التمرين كلما أمكنك ذلك.

**ابدأ الدراسة منذ بداية الفصل الدراسي وادرس بانتظام**

ليس هناك بديل أفضل من بدء الدراسة في وقت مبكر من الفصل الدراسي ومن أدائها على نحو منتظم، فمن شأن ذلك أن يجنّب الطالب الشعور بالفزع وحشو دماغه حشواً سريعاً بالمعلومات في اللحظة الأخيرة. ليس من الضروري أن تكون الدراسة المبكرة مكثفة، بل يحسن أن يتابع الطالب المادة أثناء تدريسها له، ولكن تذكر بأن الدراسة في وقت متأخر أفضل من عدم الدراسة كلياً، ولذا لا تقل لابنك أن أوان الدراسة قد مضى وانقضى ولا فائدة منها بعد.

**ضع جدولاً زمنياً للدراسة وتمسك به**

يمكن لابنك أن يتقيّد بأولوياته ويخطط ويستعد للدراسة بصورة أفضل إن كان لديه جدول محدد لذلك، علماً بأننا قدمنا نموذجاً لجدول في الفصل السابع.

**سلّم ما هو مطلوب منك في الموعد المحدد له**

يسيطر القلق على الطلاب حين يتأخرون في إنجاز المواضيع أو الأعمال المدرسية المطلوبة منهم، وأفضل الطرق فعالية لتجنب ذلك هو تسليم ما يطلب منهم في الوقت المحدد لذلك.

**راجع أوراق الاختبارات السابقة، ضع لنفسك اختباراً تجريبياً وأعط المدرس موضوعات مختصرة**

المشكلة الرئيسية بالنسبة للاختبارات والامتحانات هو كونها شيئاً جديداً غير مألوف، أو بعبارة أخرى أن الطالب لا يواجهها يومياً ولذا فلن تصبح من الأمور التي يعتاد عليها. كما أن الطلاب لا يكونون مستعدين للأسئلة التي يشكلها الاختبار، ولذا فإن مراجعة أوراق الاختبارات السابقة وإعادة الإجابة على أسئلتها في وضعيات مماثلة لوضعية الاختبار الفعلي قد يشكلان سبيلاً حسناً للاعتياد على وضعية الاختبار والأسئلة، مما يدفع لشعور أكبر بالارتياح لدى تأدية الاختيار الفعلي. وقد يفيد ابنك أن يطلب من المدرس قراءة بعض المواضيع التدريبية التي يكتبها ابنك لنفسه لكي يبدي المدرس رأيه فيها.

**ترقب أية إشارات من المدرس**

كثيراً ما يمكن التنبؤ بمادة الاختبار، فهي تلك التي أشار المدرّس للطلاب بأن يكتبوا ملاحظات مفصلة عنها أثناء شرحه للدروس، أو تلك التي أكّد على أهميتها أثناء الدرس، أو قال إنها «ستدخل في الاختبار». وقد يدهشك أن تعرف كم من الطلاب تفوتهم تلك الإشارات والملاحظات. شجع ابنك على ملاحظتها.

**اجمع أكبر قدر ممكن من الملاحظات حول الاختبار**

وهذا يعني معرفة:

- المادة التي سيشملها الاختبار.
- نسبة العلامة المخصصة لهذا الاختبار من مجموع علامات الفصل الدراسي أو السنة الدراسية.
- الزمن المخصص للاختبار.
- مكان إجراء الاختبار.
- نمط الأسئلة (خيارات متعددة ـ موضوع إنشاء، أجوبة قصيرة ـ صح أم خطأ الخ...).
- الأشياء التي يمكنك إدخالها معك إلى غرفة الاختبار.

الطلاب الذين يعرفون هذه المعلومات هم الاكثر استعداداً والأقل تشوشاً إزاء الوضعية المستجدة وغير المعتادة للاختبار.

**تعرّف على الأوضاع التي قد تلهيك في الفترة السابقة للامتحان**

لا شك بأن أكثر الطلاب حرصاً على دراستهم يواجهون ظروفاً قد تلهيهم خلال فترة استعدادهم للامتحان.. لذا فمن المفيد أن تتعرف على أية أوضاع قد يواجهها ابنك مع اقتراب فترة الامتحان وأن تناقشه في كيفية تجاوز تلك الأوضاع. وقد

يشمل ذلك التزامات مع الأصدقاء، أو ممارسة نشاطات رياضية أو ظروف عمل قد يقوم به ابنك. كيف له أن يتصرف في مثل هذه الأحوال أثناء فترة الاستعداد للامتحان؟ تذكر بأن المرونة والموازنة بين الأمور ضروريان في هذه الحالة، فعزل ابنك كلياً عن العالم الخارجي مثلاً ليس هو السبيل الأكثر توازناً لتعامله مع الظروف التي تلهيه.

**تجنب اتخاذ قرارات أساسية تتعلق بمجرى حياتك في الفترة السابقة للاختبارت**

أحد السبل الأساسية للتخفيف من قلق ابنك وتشوشه أثناء الفترة السابقة للامتحان هو أن تحرص على ان تظل الأمور مستقرة أثناء هذه الفترة. يعني ذلك عدم اتخاذ قرارات رئيسية تتعلق بحياتك أو حياته مع اقتراب الامتحان، مثل الانتقال إلى منزل آخر، أو تغيير عملك وما إلى ذلك من الأمور. أما بالنسبة لابنك فيعني ألاّ تقرر مثلاً إلغاء مادة يدرسها قبل الامتحان بأسبوع واحد مثلاً بحيث تقرر حينذاك فقط بأنه لا حاجة به لدراسة مادة الاقتصاد لأنه لا ينوي ان يصبح محاسباً. مثل هذا القرار لن يكون صائباً في هذه الفترة، خصوصاً وأنه ربما كان قد صرف وقتاً وجهداً كبيرين في دراسة هذه المادة. أوضح لابنك بأنه ليس من المستحسن اتخاذ قرارات رئيسية تتعلق بحياته عندما يكون واقعاً تحت الضغط، واقترح عليه أن يستمر فيما خطط له بالنسبة لهذا الاختبار من قبل، وبأن يبقي خياراته مفتوحة بعدم اتخاذ مثل هذا القرار الرئيسي..

**حافظ على علاقاتك القائمة خلال الفترة السابقة للاختبارات:**

من الأفضل لك أن تحافظ على علاقاتك القائمة مع الآخرين خلال الفترة السابقة للامتحانات بهدف توفير جو الاستقرار المطلوب. ففي ظل ظروف الضغط التي يخضع لها الطلاب خلال هذا الوقت فهم قد يتعرضون عادة للدخول في منازعات مع أصدقائهم وبالتالي مقاطعتهم، مما يزيد مما يعانونه من قلق وانزعاج. أوضح لابنك هنا أيضاً بأنه من غير المناسب له أن يتخذ قرارات رئيسية خلال هذه

الفترة، على أن يحرص على سير الأمور كما سبق له أن خطط لها إلى حين انتهاء الاختبارات. عليه أن يبقي خياراته مفتوحة دون أن يتخذ قرارات رئيسية في مثل هذه الأمور خلال هذه الفترة.

**حاول النوم لفترات كافية خلال الأسبوع السابق للامتحان**

النوم الكافي مهم خلال هذه الفترة إذ إن الطالب سيكون أقل عرضة للتوتر وأكثر نشاطاً إن نال قسطاً وافراً من النوم. لاشك بأن بعض الطلاب يصرفون جانباً أكبر من الليل مما يفعلون عادة من أجل الدراسة، غير أن عليك أن تحرص على انتهاج ابنك أسلوباً متوازناً في الأسبوع الذي يسبق الاختبار. قد يناسبه مثلاً أن يؤخر موعد نومه في أربع ليالٍ على أن ينام مبكراً في ثلاث ليالٍ من ذلك الأسبوع.

**تجنب الإفراط في تناول مواد تحوي الكافيين واحرص على تناول وجبات متوازنة في الأسبوع السابق للامتحانات**

حاول تشجيع ابنك على اتباع نظام صحي في الغذاء والمشروبات في الفترة السابقة للامتحانات. غير أن عليك ألا تنسى ضرورة الموازنة في هذا الأمر. فمن اعتادوا على شرب القهوة مثلاً يودون أن يتناولوها خلال هذه الفترة ـ لذا يمكن فقط التخفيف منها، وهذا ينطبق أيضاً على المغرمين بتناول الشوكولاته.

**حاول ممارسة التمارين الرياضية لتتخلص من أعراض فرط القلق**

التمارين طريقة ممتازة لحرق أسباب التوتر. غير أن عليك أن تتذكر ضرورة اتباع سياسة متوازنة في هذا الصدد، فليس من المعقول أن يمارس ابنك تمارين بالغة الشدة في الأسبوع السابق للامتحان بحيث يذهب إليه وهو يزحف نتيجة لتعبه.

**مارس تدريبات الاسترخاء كلما أمكنك ذلك**

الاسترخاء، كما ذكرنا، طريقة ممتازة لتخفيف حدة القلق والتوتر أثناء الاستعداد للامتحانات. ويختلف الطلاب في الأساليب التي يلجؤون لها للاسترخاء، فالبعض

قد يفضلون جلسات التأمل في تمارين «اليوجا» مثلاً بينما يفضل البعض الآخر تمارين أشد من اليوجا أو التمارين البدنية. اترك لابنك الحرية في ممارسة النمط الذي يفضله من التمارين.

سأقدم لك فيما بعد قائمة بالإجراءات التي تستهدف التخفيف من القلق. ناقشها مع ابنك إن أردت لتتبيّن أيها يروق له ويعتبرها مناسبة لفترة الاستعداد للامتحان، إذ ربما يكون بعضها أكثر ملاءمة من بعضها الآخر للتخفيف من توتره. وربما يمكنه هو تحديد إجراءات أخرى من شأنها أن تساعده في التخفيف من قلقه خلال تلك الفترة. تعرّف على ما يمكنه أن يفعله أكثر من غيره، إذ إن تعرّفك على نواحي القوة لدى ابنك أمر ضروري.

## تطوير مهارة أداء الاختبارات

حان يوم الاختبار إذن، وتمكّن ابنك بحمد الله من تجاوز الفترة التي تعرض خلالها لأشد الضغوط. غيرأ ن التعامل مع الضغوط لم ينته بعد، إذ يبقى عليه أن يواجه «النرفزة» والتوتر قبل دخول الامتحان وأن يؤديه بعد ذلك. مازال أمامه عمل إذن. يبدأ ذلك العمل عندما يستيقظ في الصباح، ويستمر أثناء انتظاره دخول قاعة الامتحان ويصل إلى نهايته حين يعلن المدرس أن الوقت المخصص للامتحان قد انتهى.

سأبين هنا أيضاً ما يمكن لابنك انتهاجه من إجراءات للتخفيف من توتره في يوم الامتحان. وسأقدم في النهاية قائمة يمكنك أن تراجعها مع ابنك. حدّد عدداً قليلاً فقط من الأفعال التي يعتقد ابنك بأنها ستفيده في تجاوز توتره، وتذكر أن فعل أشياء قليلة بإتقان خير من فعل كل ما تحويه القائمة دونما إتقان.

### إن كان استيقاظك صعباً استخدم منبهين أو اطلب من شخص آخر أن يوقظك

قد يستغرب بعض الطلاب حديثنا هذا، غير أن من الواجب أن يستيقظ الطالب لأداء الامتحان. عليه أن يكون هناك في الوقت المحدد، وهذا يعني أن على ابنك الاستيقاظ في الوقت المناسب لكي يتوجه إلى مكان الامتحان. قد يحسن بك أن

تتولى أنت إيقاظه أو أن يستخدم منبهين يضعهما في مكان بعيد عن سريره. وقد أفادني أحد الطلبة بأنه يستطيع أن يسير وهو مايزال نائماً لكي يغلق المنبه البعيد عن سريره، ولذا فإنه يعتمد على أمه لكي توقظه. لاشك بأنه يجدر بالأبناء أن يتحلّوا بروح المسؤولية، غير أن الامتحانات أهم من أن نستخدمها لتلقينهم دروساً في السلوك. يمكنك استخدام أوقات أخرى يمارس فيها نشاطات من نوع آخر لتلقينه مثل هذه الدروس.

**هيئ جميع مستلزمات ابنك في الليلة السابقة للامتحان:**

لاشك بأن توتر ابنك يصل إلى أقصى مداه عندما يتوجب عليه أن يركض كالمجنون وهو يبحث عن أقلامه أو ساعته أو مسلتزمات الامتحان الأخرى في صبيحة ذلك اليوم. هيئ كل شيء في الليلة السابقة لكي يتمكن الطالب من التركيز والاسترخاء في الصباح.

**حاول حمله على تناول بعض الطعام قبل توجهه لأداء الامتحان**

حاول أن تحمل ابنك على تناول بعض الطعام. فإن كان يشعر بالغثيان نتيجة توتره شجعه على تناول لقيمات قليلة على الأقل لكي لا يشعر بفراغ معدته وهو في قاعة الامتحان. فمن المتوقع أن يتضاءل توتره بعد عشر دقائق من بداية الامتحان، وعند ذلك سيشعر فجأة بالجوع الشديد بحيث قد يصعب عليه التركيز ومعدته تدمدم. لا تجبره إن لم يستطع تناول لقمة واحدة ولاتدخل معه في جدال في صبيحة ذلك اليوم. قد يُسمَح له أن يحمل معه بعض ما يأكله إلى داخل قاعة الامتحان مما يمكّنه من مغالبة جوعه.

**احرص على وصول ابنك إلى مكان الاختبار مبكراً بعض الشيء**

الإسراع إلى مكان الامتحان من شأنه أن يسبب التوتر، ووصول الطالب إليه متأخراً قد يجعله يخسر بعض العلامات أو يمنعه كلياً من دخول قاعة الامتحان.

ساعد ابنك على الوصول مبكراً بعض الشيء بحيث يتمكن من العثور على مكان هادئ يجلس فيه ويتهيأ نفسياً للامتحان.

## قائمة بالنشاطات المخففة للقلق

ضع إشارة أمام النشاطات التي تستحق اهتمامك ثم أضف بندين آخرين

- ☐ ابدأ الدراسة في وقت مبكر من الفصل الدراسي وادرس على نحو منتظم- ولكن تذكر أنك إن تدرس متأخراً خير من ألاّ تدرس إطلاقاً.
- ☐ ضع برنامجاً لدراستك وتقيد به. راجع الفصل السابع.
- ☐ سلّم الأعمال المطلوبة في الوقت المطلوب.
- ☐ راجع أوراق الاختبارات السابقة، وضع لنفسك اختباراً تجريبياً، واطلب من المدرس مراجعة موضوع مختصر تكتبه كتجربة (٢٥٠ كلمة مثلاً.)
- ☐ احرص على الانتباه إلى أية إشارات تصدر عن المدرس (تكرار شرح موضوع ما، أو إعلان المدرس أن هذا الموضوع سيدخل في الاختبار، أو طلب المدرس أخذ ملاحظات مفصلة عن درس يشرحه.)
- ☐ احرص على معرفة الأمور التالية: المادة التي سيشملها الاختبار، نسبة العلامات المخصصة له من مجموع علامات الفصل الدراسي/ السنة الدراسية، الزمن المخصص للاختبار ومكانه ونوع الأسئلة (اختيار من أسئلة متعددة، موضوع، أجوبة قصيرة، إجابات من نوع (صح) أم (خطأ) الخ...)، وكذلك ما يسمح بإدخاله إلى قاعة الامتحان.
- ☐ سجل الحالات التي قد تصادف أن تلهيك عن الدراسة في الفترة السابقة للامتحان (عمل إضافي تمارسه، الالتقاء بالأصدقاء وكيفية تغلبك على هذه المشكلة).
- ☐ تجنب اتخاذ قرارات أساسية تتعلق بحياتك في الفترة السابقة للامتحان.
- ☐ حافظ على ما لديك من علاقات خلال تلك الفترة.
- ☐ حاول النوم بشكل كافٍ في الأسبوع الذي يسبق الامتحان.

| |
|---|
| ☐ تجنب تناول الكثير من المشروبات التي تحوي مادة الكافيين واحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة في الفترة التي تسبق الامتحان.<br>☐ حاول ممارسة بعض التمارين الرياضية التي تساعدك على التغلب على القلق الزائد في الأسبوع السابق للامتحان.<br>☐ مارس تمرينات الاسترخاء كلما أمكنك ذلك (راجع التمرينات التي ذكرناها من قبل). |
| ☐ |
| ☐ |

**تجنب الطلاب الذين يثيرون لديك الذعر قبل الامتحان**

تنتشر الشائعات انتشار النار في الهشيم في الفصل أو في المدرسة برمتها قبل الامتحان مباشرة، وتشيع الهمسات حول ما هو مطلوب وما هو غير مطلوب. شجع ابنك على تجنب الطلاب الذين ينشرون مثل هذه الشائعات. أما إن حدث وسمع إشاعة ما فقل له بأن عليه ألاّ يفزع. عليه أن يكون في هذه الحالة شأن السّباح الذي يتوجب عليه أن يركز أثناء السباق على الحقل الذي يسبح فيه وعلى الساعة فقط. عليه أن ينسى كل ما عدا ذلك.

**حاول عدم مراقبة الطلاب الآخرين في قاعة الامتحان**

تروقني دائماً مراقبة سلوكيات ووضعيات الطلاب في قاعة الامتحان.فالبعض يحاولون كتابة أكبر عدد ممكن من الصفحات، بينما يهتم آخرون بأن يظهروا الهدوء والاسترخاء، وكأن كل الأمور تحت السيطرة. ويتصرف آخرون بطريقة سخيفة إذ يلقون بالأقلام على الأرض، أو يصدرون أصواتاً وهم يقلّبون الأوراق، أو يحدثون

ضجيجاً مفتعلاً. ويحاول البعض الانتهاء من الامتحان بأسرع وقت ممكن ثم ما يلبثون أن يجلسوا وهم يظهرون علامات الانشراح. وقد ذكر لي أحد المدرسين بأن مراقبي الامتحان سجلوا شكوى من طلاب يحتجون على طالب عمد لتشويشهم لأنه كان يبدي علائم الثقة بالنفس وعدم الاكتراث. ماذا نفهم من كل ذلك؟ تجاهل أمر الطلاب الآخرين في قاعة الامتحان وتذكّر بأن المهم هو الطالب وورقة الامتحان والساعة. وفيما عدا ذلك فليس هناك ما هو مهم.

**اقرأ التعليمات بكل دقة**

أحد أكثر الأخطاء القاتلة شيوعاً مما يرتكبه الطلاب في قاعة الامتحان هو أنهم لا يقرؤون التعليمات قراءة متأنية دقيقة. لست أستطيع حصر عدد الطلاب الذين يجيبون على الأسئلة الأربعة في القسم الأول من ورقة الأسئلة مع أن المطلوب منهم هو الإجابة على سؤال واحد فقط من الأسئلة الأربعة. هذا خطأ قاتل ـ فهم بذلك يبذّرون علاماتهم سدى، إذ يركزون على الإجابة على أسئلة استعدوا لها، ولذلك فإنهم يكتفون بإلقاء نظرة خاطفة على التعليمات ظانين أنهم فهموا محتواها ثم يغرقون في الأوراق على الفور. نبّه ابنك إلى ذلك وإلى ضرورة قضائه وقتاً كافياً في قراءة التعليمات بكل دقة وتأنٍ.

**احرص على معرفة العلامات والزمن المحدد للامتحان**

إذا كانت نسبة عشرة في المائة من العلامات قد رصدت للسؤال الأول ونسبة ثلاثين في المائة للسؤال الثاني وستين في المائة للسؤال الثالث فمن المهم جداً أن يصرف الطالب معظم الزمن المخصص للامتحان على كتابة السؤال الثالث، وأقل منه للسؤال الثاني ثم أقل الوقت على السؤال الأول. عليه أن يقرر أولوياته. ولكن الكثيرين من الطلاب يستغرقون بالسؤال الأول مثلاً ويقضون في كتابته وقتاً طويلاً لسبب بسيط وهو أنهم يعرفون الإجابة عليه أكثر من غيره. ولكنهم لن يحصلوا في هذه الحالة إلا على نسبة عشرة في المائة بينما كان عليهم أن يمضوا قدماً بسرعة للإجابة على السؤالين التاليين.

**اقرأ ورقة الأسئلة بكاملها لتعرف ماذا ينتظرك**

من المُستحسن دائماً أن يعرف الطالب ماذا ينتظره بعد في الاختبار، وهذا سبيل آخر لتقرير الزمن الذي سيصرفه على كل سؤال. فإن كانت قد خُصِّصت علامات متساوية لأربعة أسئلة وتبين لابنك أنه يعرف السؤال الثاني والثالث والرابع أكثر مما يعرف عن السؤال الأول فيجدر به في هذه الحالة أن يصرف وقتاً أقل على السؤال الأول ويسرع للإجابة على الأسئلة الثلاثة الأخرى لكي يحصل فيها على علامات أفضل. ولكنه إن لم يكن قد قرأ جميع الأسئلة فسيقضي في هذه الحالة وقتاً طويلاً جداً في الإجابة على السؤال الذي لم يكن يعرفه تماماً ويخسر العلامات التي كان سيحصل عليها في الأسئلة الثلاثة الأخرى التي يعرفها.

**اقرأ الأسئلة بدقة وتأنٍ وضع خطاً تحت الكلمات الرئيسية**

شأن عدم قراءتهم للتعليمات فإن الطلاب كثيراً ما يصرفون وقتاً ضئيلاً في قراءة الأسئلة. قد يبدو هذا الأمر غير قابل للتصديق ولكن الواقع هو أن الطلاب يدخلون إلى قاعة الامتحان وهم ممتلئون بالاستعداد للإجابة على الأسئلة. ولذا فهم يركزون على عملية الإجابة في حد ذاتها دون التدقيق في فحوى السؤال. قد يكتفي البعض من الطلاب بتوجيه نظرة خاطفة إلى السؤال، ويرى بعض الكلمات الرئيسية ويفترض أنه فهم المطلوب من السؤال، ثم ما يلبث أن يتعجل في الإجابة. عليه أن يتذكر بأن هنالك جوانب دقيقة في السؤال قد لا ينتبه لها الطالب للوهلة الأولى، كما توجد أسئلة فرعية داخل السؤال قد لا ينتبه إليها إن لم يقرأ الأسئلة بدقة متناهية. وقد يجدر بك أن تحث ابنك على وضع خطوط تحت الكلمات الرئيسية في السؤال.

**أعد قراءة السؤال مرة بعد مرة بالنسبة للأسئلة المطولة**

ليس من المهم فقط قراءة السؤال بدقة في الأسئلة التي تتطلب إجابات طويلة بل لابدّ من العودة لقراءة السؤال تكراراً أثناء الإجابة. فمن شأن ذلك أن يضمن للطالب الاستمرار ضمن الخط الصحيح للإجابة، إذ إن الكثيرين من الطلاب كثيراً ما يخرجون عن الموضوع بالتدريج بحيث ينحرفون عن المسار المطلوب في النهاية.

**اصرف بعض الوقت لوضع مخطط للإجابة بالنسبة للأسئلة المطولة**

إضافة إلى مراجعة السؤال بانتظام فيما يتعلق بالإجابات المطولة، يجدر بالطالب أن يصرف دقيقة أونحوها في وضع مخطط للإجابة. فقد تكون هذه الدقيقة هي الأكثر قيمةً وفعالية في أداء الامتحان برمته.

**إن لم تعرف الإجابة على أحد الأسئلة فلا تفزع**

من الطبيعي جداً ألا تعرف الجواب على أحد الأسئلة أو على عدد من الأسئلة في الامتحان، وهو أمر يهز بعض الطلاب مع الأسف وقد يؤثر تأثيراً سلبياً على إجابتهم على بقية الأسئلة. من المهم ألا يفزع الطالب في هذه الحالة، بل عليه أن ينتقل بهدوء إلى السؤال التالي أو السؤال الذي يستطيع الإجابة عليه. وليس من المستبعد أن يتذكر الطالب الجواب (أو جانباً منه) بينما هو يجيب على سؤال آخر. فإن بقي لديه وقت فيمكنه أن يفكر بذلك السؤال قرب نهاية الامتحان. وحتى إن لم يستطع الإجابة على السؤال كليّاً فإن أداءه الإجمالي سيكون أفضل إن أجاب على بقية الأسئلة وهو مسترخ ويستطيع التركيز.

**تعرف على الطريقة التي يفضلها ابنك في الإجابة على الأسئلة**

يختلف الطلاب في طريقة أداء اختباراتهم وعليك أن تناقش ابنك فيما إن كان يفضل تناول الأسئلة من البداية إلى النهاية، أم أن يجيب على الأسئلة الأسهل أم الأصعب أولاً. يعتمد هذا الأمر على المادة التي يجري لها الاختبار، وفيما إن كان الاختبار سهلاً أم صعباً، وفيما إن كانت طريقة الإجابة هي الخيارات المتعددة أم (صح) أو (خطأ)، أو أجوبة قصيرة، أو كتابة مواضيع. قد لايكون من الأفضل اختيار الطريقة الأنسب للإجابة أثناء الاختبار نفسه، بل يفضل أن يقرر الطالب الطريقة التي يفضلها بناءً على تجاربه السابقة في الاختبارات. غير أن عليك أن تتذكر ضرورة الحرص على المرونة- فإن لم تتلاءم تلك مع امتحان معيّن فعلى الطالب أن يغيّر أسلوبه.

### اكتب بخط مرتب

قد لا يُحاسَب الطالب على حسن الخط بعد اجتيازه المرحلة الابتدائية، غير أن الترتيب والخط الحسن يظل يؤثر على علامات الطالب، ولذا فإن عليه أن يتذكر بأن الفاحص ربما كان قد صحح أربعين ورقة، وأن الوقت أصبح متأخراً، وأن التعب قد نال منه حين تقع ورقة ابنك بين يديه. فإن وجد المصحح أن عليه إعادة قراءة الإجابات مرة بعد مرة نظراً لأن الخط غير مقروء فلن يكون هذا باعثاً على ارتياحه وسروره، بل قد يقرر عدم قراءة ذلك الجزء من الجواب على الإطلاق. فإن كان الطالب قد كتب أشياء هامة ولم يستطع المصحح قراءتها فإنه بذلك يخسر العلامات التي يستحقها عن ذلك الجزء. ربما تستطيع تشجيع ابنك على الكتابة بخط مقروء ومرتب في التمارين التي يجريها على الاختبارات في البيت.

### استغل كل الوقت المخصص للامتحان

يخسر بعض الطلاب علامات لأنهم لا يستغلون كل وقت الامتحان. ويعتبر بعض الطلاب في الواقع أن إنهاءهم الامتحان في وقت مبكر وملاحظة الآخرين لذلك إنما ينمّ عن مكانتهم. أما الطلاب الذين يتعاملون مع الأمور بفعالية أكبر فإنهم يستغلون الوقت الفائض لمراجعة إجاباتهم أو إعادة قراءة الموضوع الذي كتبوه. ويدهشهم في بعض الأحيان أنهم ارتكبوا أخطاء لم ينتبهوا لها. ولذا فإن استخدام كل الوقت المخصص للامتحان من شأنه أن يحسّن أداء الطالب.

من كل ما تقدم يتبيّن أن لتقديم الامتحانات مهارات خاصة، وأن هنالك استراتيجيات وأنماط سلوك واضحة يمكنها أن تحسّن من قدرة الطالب على أداء هذه الامتحانات. وكلما لجأ الطلاب لبعض هذه الاستراتيجيات وأنماط السلوك أو الجانب الأكبر منها كلما تضاءل ما يعانونه من قلق وتحسن بالتالي أداؤهم في الامتحانات.

فيما يلي قائمة باستراتيجيات أداء الاختبارات. راجعها مع ابنك إن أردت وحاول أن تتقصى رأيه في أي الاستراتيجيات هي التي يعتبرها قائمة بالنسبة لأداء الاختبارات المدرسية. وقد تستهدف بعض هذه الاستراتيجيات التخفيف من قلقه. ربما يستطيع ابنك أيضاً تحديد أمور أخرى يمكنها أن تخفف من قلقه أثناء الامتحانات. ويجدر بك هنا أن تتعرف على النواحي التي يجيد ابنك أداءها أكثر من غيرها إذ عليك أن تعترف بنواحي القوة لديه أيضاً.

**قائمة باستراتيجيات أداء الامتحانات**

ضع علامة أمام البنود التي تعتبرها تستحق اهتماماً خاصاً، ثم أضف بندين اثنين

- ☐ إن كان استيقاظك صعباً استخدم منبهين اثنين (ضعهما على مسافة بعيدة عن سريرك) أو اطلب من شخص آخر أن يوقظك.
- ☐ هيّئ مستلزماتك في الليلة السابقة (بما فيها ساعتك).
- ☐ تناول طعام فطورك.
- ☐ احرص على الوصول إلى مكان الامتحان في وقت مبكر شيئاً ما.
- ☐ تجنب الطلاب الذين يثيرون الفزع قبل الامتحان، وتجنب أيضاً أولئك الذين يشوّشونك.
- ☐ اقرأ التعليمات بعناية وبدقة فائقة.
- ☐ احرص على معرفة العلامات المخصصة لهذا الاختبار، وعدد الأسئلة، ووزع وقت إجابتك منذ بداية الاختبار.
- ☐ تفحص ورقة الأسئلة بكاملها في البداية لكي تعرف ماذا ينتظرك.
- ☐ اقرأ الأسئلة بكل تمّعن، وقد يساعدك وضع خطوط تحت الكلمات الرئيسية.

- ☐ أعد قراءة السؤال تكراراً إذا كان يحتاج لإجابة مطولة لكي تبقى ملتزماً بصلب الموضوع.
- ☐ وزع الوقت المخصص للامتحان وحاول أن تتأكد من الوقت المخصص لكل سؤال.
- ☐ اصرف دقيقة أو اثنتين في البداية لوضع مخطط للإجابة إن كان السؤال يتطلب إجابة مطولة (مثل كتابة موضوع).
- ☐ تجاهل الطلاب الآخرين في قاعة الامتحان.
- ☐ لاتفزع إن تراءى لك أنك لا تعرف جواب أحد الأسئلة. أجب على سؤال آخر وعد إلى السؤال الصعب في النهاية. وقد تتذكر جواب ذلك السؤال وأنت تجيب على سؤال آخر.
- ☐ تعرّف على الأسلوب الذي يلائمك لدى الإجابة على الأسئلة (على أن تكون مرناً في ذلك تبعاً لنمط الامتحان). قد تفضل الإجابة بالترتيب بادئاً بالسؤال الأول ثم الذي يليه حتى تصل إلى السؤال الأخير، أو تبدأ بالإجابات على الأسئلة السهلة أولاً أو الصعبة أولاً.
- ☐ احرص على الترتيب وحسن الخط.
- ☐ استخدم كل الزمن المتوفر لك - إذا انتهيت من الإجابة قبل نهاية الوقت راجع إجاباتك.
- ☐
- ☐

## الحياة في عالم الواقع

لا تجري الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك أن تفكر بها وأنت تهضم محتويات هذا الفصل

- القلق لا يؤثر بالضرورة على أداء الطالب بل ربما عززت أداءه جرعات صغيرة من القلق. غير أن القلق قد يتصاعد بسرعة بحيث يؤثر سلباً على أدائه، ومن الواجب تخفيفه في هذه الحالة.

- إذا وصل قلق ابنك إلى مستوى مفرط بحيث أخذ يؤثر تأثيراً شديداً على أدائه، أو إن بلغ درجة تثير قلقك فعليك أن تعرضه على أخصائي نفسي أو على شخص خبير. تأكد من أن هذا الاخصائي أو الخبير يجيد التعامل مع مشكلات الأطفال.

- من المتوقع للطلاب أن يقلقوا لدى مواجهة الاختبارات والامتحانات، حيث يتساءل معظمهم في مرحلة من المراحل فيما إن كانوا سيتجاوزون ذلك الاختبار وكيفية مواجهتهم له. تصبح الحالة مثاراً للقلق عندما يبدأ ابنك في إظهار بوادر انشغال البال بصورة تؤثر على عطائه.

- قد لاينجح ابنك في التعامل مع حالة التوتر وانشغال البال على الدوام. تقبّل مكاسب صغيرة في ردود فعله وتغيّرات تدريجية في تفكيره. خذ الأمور أخذاً هيّناً بطيئاً ولا تتوقع إحداث تغيير جذري في تفكيره على الفور. لا تجبره على ذلك وإلا فإنك قد تفزع ابنك وتحول بينه وبين المحاولة.

- لا تتوقع لابنك أن يقلع كلياً ومرة واحدة عن فكرة: «ماذا سيحدث لي إن...» إذ ربما كان هذا المنحى من التفكير هو عادة اكتسبها على مدار الزمن ولا يمكنه التخلص منها إلا ببطء شديد ليكتسب عادات معاكسة.

- كن مرناً إزاء تقبل أي نمط من أنماط تمارين الاسترخاء بحيث يستطيع طفلك ممارسة ذلك النمط الذي يتلاءم مع طبيعته بصورة أفضل. فالبعض تلائمهم التمارين البدنية بينما يستفيد آخرون من جلسات التأمل التي تتم ممارستها في تمارين اليوجا.
- الاستعداد الجيد وتطوير مهارات الأداء الحسن للاختبارات هي سبل ممتازة للتخفيف من القلق الملازم للاختبارات. ولقد قدمنا في هذا الفصل أساليب صغيرة تستهدف تخفيف القلق. ومن المبالغة أن نطلب من الطلاب تنفيذ هذه الأساليب جميعاً. يمكنك تحديد بعض الاستراتيجيات التي تلائمك والتي يمكنك أداءها بإتقان. تذكر بأن عمل أشياء قليلة بصورة متقنة أفضل من عمل أشياء كثيرة من دون إتقانها.

## إيجاز للفصل

لا يحوّل القلق الرحلة الدراسية إلى رحلة مقيتة فحسب بل قد يؤثر تأثيراً سيئاً على أداء الطالب في الاختبارات والامتحانات. وعلى الرغم من أن قدراً ضئيلاً من القلق ليس بالأمر السيء بالضرورة غير أنه يمكن للقلق أن يتصاعد بسرعة، خاصة في الأجواء التي تسود فيها المنافسة الشديدة. ولذا فإن من المهم لك أن تساعد ابنك على التوصل إلى أساليب فعالة للتخفيف من بوادر القلق في حياته. وقد ركز هذا الفصل على خمسة أساليب يمكن اللجوء إليها لهذا الغرض ومنها: كيفية التعامل مع الأفكار التي تبعث على انشغال البال، وحمل ابنك على التعامل مع ما يواجهه في الوقت الراهن، وتطوير أساليب ناجحة للاسترخاء، والاستعداد الجيد للامتحانات والاختبارات، وتطوير مهارات فعالة لأداء الاختبارات. وبالاستعانة بكل هذه الاستراتيجيات يمكن للطالب أن يخفف من قلقه وأن يجيب على أسئلة الامتحانات بصورة أفضل.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل التاسع

١-القلق من الامتحان ذو شقين هما: انشغال الذهن و«النرفزة». وانشغال الذهن أو البال هو عبارة عن تفكير سلبي يتسم بالخوف الذي يسيطر على الطالب في الفترة التي تسبق وترافق أداء الاختبارات أو الامتحانات. أما «النرفزة» فهي عبارة عن شعور بالتعاسة يتم التعبير عنه بإبداء أغراض معينة مثل هيجان في المعدة ودوار وتعرّق.

٢-يقتضي التعامل مع انشغال البال مواجهة التفكير السلبي لدى ابنك فيما يخص الاختبارات، وهذا يعني التعرف على أنماط التفكير السلبي المختلفة التي يقع الطلبة ضحية لها، وتحدي هذا التفكير ومواجهته بنوع من التفاؤل الذي يتساوق مع الحس السليم.

٣-أحد مظاهر انشغال البال هو التفكير بالمستقبل والذي يقوم على منحى «ماذا سيحدث لي إن الخ...؟» والذي يرافق الأفكار السلبية. عليك أن تساعد ابنك على ابتداع أساليب تربطه بالواقع الراهن والتخفيف من انشغال باله بالمستقبل.

٤-الاسترخاء وسيلة ناجحة لمعالجة «أعراض القلق». هنالك أساليب مختلفة للاسترخاء، ويمكن للطلاب اختيار ما يلائم كلاً منهم منها، وهي تتراوح بين أساليب رياضة اليوجا، أو التدريب على حركات التنفس الاسترخائي أو التمرينات التي تتضمن حركات متكررة مثل السباحة والهرولة والمشي.

٥-هنالك بعض الخطوات العملية التي يمكن لابنك ممارستها للتخفيف من قلقه من الاختبارات. يمكن تقسيم هذه الخطوات إلى تلك التي يمكن اتباعها إبان فترة الاستعداد للاختبار، وتشمل البدء بالدراسة منذ مرحلة مبكرة وبشكل منتظم، إلى جانب تناول وجبات غذائية متوازنة والنوم الكافي في الأسبوع السابق للامتحان، وتلك التي يتم اللجوء إليها في يوم الامتحان مثل الوصول مبكراً، والتركيز على ورقة الامتحان وليس على الطلاب الآخرين في القاعة، وقراءة التوجيهات والأسئلة بكل دقة وتركيز وتأنٍ.

## الفصل العاشر

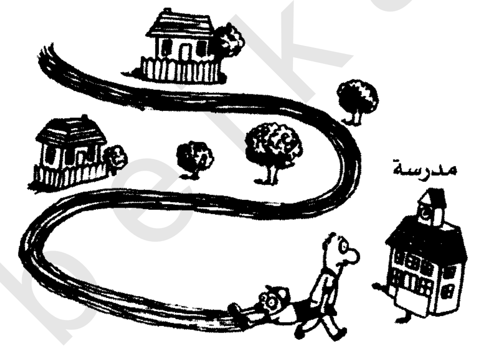
# تخفيف مخاوف ابنك من الفشل

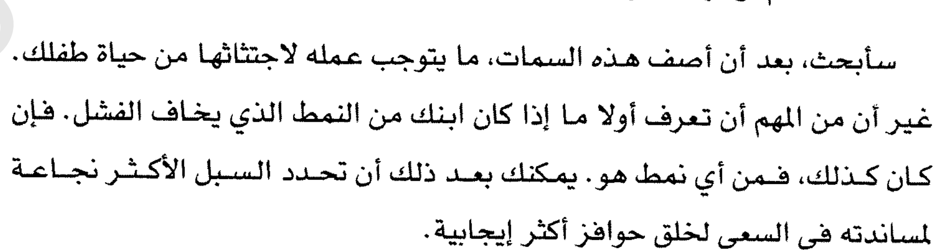
لقد توصلتُ نتيجة للأبحاث التي أجريتها خلال السنوات العشر الماضية وكذلك نتيجة لتعاملي مع المدارس والطلاب إلى الاستنتاج بأن الخوف من الفشل هو أحد الأمور الأكثر شيوعاً وخطورة في نظامنا المدرسي. ولهذه الظاهرة بعض التأثيرات واسعة النطاق على الطلاب، إذ قد تؤدي إلى نتائج في أحد نهاياتها إلى ما يمكن أن نصفه بأنه الإرهاق الشديد طلباً للكمال الكلي والشامل، وفي النهاية المعاكسة إلى التخريب على الذات، واللجوء إلى الغش، بل والوصول إلى ترك الدراسة نهائياً. ولاشك أن للخوف من الفشل آثاراً ماحقة جداً فيما يخص تحفيز الطلاب، ولابد من مواجهته بقوة إذا كنت تريد لابنك أن يمتلك حوافز إيجابية..

سوف أصف في هذا الفصل بعض الأساليب الشائعة التي يظهر فيها الخوف من الفشل في حياة الطلاب وسلوكهم وهي:



- الإرهاق الشديد.
- السعي لبلوغ الكمال الكلي.
- التشاؤم الاتقائي.
- التخريب على الذات.
- الاستسلام أو ترك الدراسة.



سأبحث، بعد أن أصف هذه السمات، ما يتوجب عمله لاجتثاثها من حياة طفلك. غير أن من المهم أن تعرف أولا ما إذا كان ابنك من النمط الذي يخاف الفشل. فإن كان كذلك، فمن أي نمط هو. يمكنك بعد ذلك أن تحدد السبل الأكثر نجاعة لمساندته في السعي لخلق حوافز أكثر إيجابية.

## الإرهاق الشديد

يعالج بعض الطلاب خوفهم من الفشل بتحقيق النجاح بعد بذل جهد شديد في الدراسة. فهم يستعدون استعداداً جيداً جداً ويحصلون في الغالب على نتيجة حسنة ـ بل إن بعضهم يحقق نتائج استثنائية. وحتى من يحتلون منهم المراتب الأولى في مدارسهم إنما يخافون من الفشل ويتعاملون مع مشكلتهم بالكفاح الشديد في سبيل النجاح. الدافع الأساسي لهؤلاء هو فزعهم من ارتكاب أخطاء، أو من الأداء الضعيف، أو من إثارة خيبة الأمل لدى ذويهم، أو خذلان مدرسيهم أو وصفهم بالغباء. بعبارة أخرى، مثل هؤلاء الطلاب يسكنهم هاجس الخوف من الفشل ويصبح دافعاً لهم بحيث ينهكون أنفسهم في الدراسة للحيلولة دون مواجهة الفشل.

مثل هؤلاء الطلاب لا يوجهون أنظارهم إلى الأمام إلا نادراً طلباً للنجاح أو لتحقيق أهداف محددة أو الارتقاء بأنفسهم. فهم يقضون جلّ وقتهم وهم يفكرون في مناسبات فشل أو ما يقارب الفشل في الماضي، ويركزون بشكل أساسي على الحرص بألا يحدث لهم ذلك ثانية. فهم يشعرون أن مستواهم هو ذلك الذي حققوه آخر مرة. ولا يستمر الشعور بتحقيق إنجاز ما لدى مثل هؤلاء الطلاب ما يزيد على أربع وعشرين ساعة ثم يبدأ من جديد قلقهم من الامتحان أو الموضوع التالي الذي يتوجب عليهم أداؤه. تفزع هؤلاء التحديات لأنها تمثل مناسبة أخرى قد يرتكبون فيها أخطاء.

ولكن ماذا يهمّ إن كان هؤلاء الطلاب يخافون الفشل أو لا يخافونه مادامو يحصلون على علامات جيدة؟ لا شك بأن القليل من الخوف أو انشغال البال هو ثمن ضئيل يدفعونه لقاء النجاح. غير أن الأمر مع الأسف ليس بهذه البساطة. فهم من ناحية لا يتمتعون بوقتهم في المدرسة لأن هذا الوقت يمتلئ بالقلق، والتوتر، والتشاؤم، والشك بالذات والخوف مما سيأتي. ولذا فهم يدفعون ثمناً شخصياً. وعلاوة على ذلك فإن الأمور تخرج عن السيطرة أحياناً بالنسبة لمثل هؤلاء الطلاب،

ويمكنني رواية العديد من القصص حول طلبة لامعين إلى الدرجة القصوى لم يستطيعوا التعامل مع خوفهم من الفشل بحيث تركوا الدراسة (بل إن البعض منهم تركوا الدراسة قبل أسابيع قليلة من الامتحانات النهائية) ولم يعودوا لاستئنافها بعد. مثل هذا الأمر إنما يمثل كارثة بكل ما في الكلمة من معنى، ومن الواجب في رأيي ألا تصل الأمور إلى ذلك على الإطلاق.

يتضح من ذلك أن أولئك الذين يكافحون كفاحاً مبالغاً فيه في الدراسة قد لا يستمتعون بمسارهم المدرسي ولا يبدون مرونة من النواحي الأكاديمية، بل إنهم قد ينهارون بسبب خوفهم، خاصة إذا واجهوا عدداً من النكسات مثل الحصول على علامات سيئة، أو إن تعرضوا للنقد من قبل ذويهم أو مدرسيهم. قلة هم أولئك الذين يصلون إلى مثل هذا الوضع وتنجح الغالبية من هذا النمط من الطلاب في التغلب على هذا الموقف، غير أن من الممكن لهم أن يقضوا رحلة أمتع في الدراسة لو أنهم وجدوا مساندة أكبر للتغلب على خوفهم هذا.

## السعي لتحقيق الكمال

قد يكون الدافع للسعي لتحقيق الكمال ناجماً عن الخوف من الفشل، حيث أن بعض الطلاب يصممون على عدم ارتكاب أية أخطاء ويحاولون أن يكون أداؤهم في مستوى الكمال. غير أن هؤلاء، شأنهم شأن الفئة الأولى سالفة الذكر، قد يعانون من القلق والتوتر والتشاؤم والخوف. مثل هؤلاء الطلاب لا يسلّمون مايطلب منهم من أعمال إلا إن كانت في مستوى الكمال، وقد يصل الأمر بالبعض منهم إلى عدم تسليم أعمالهم المطلوبة على الإطلاق لأنهم لا يشعرون بالرضا التام عما كتبوه.

لا شك بأن الكمال أمر صعب التحقيق، وإذا استطاع ابنك الوصول إليه فسيكون ذلك على حساب أمور أخرى. ويمكن لمن يتمسكون بالكمال أحياناً أن يقضوا عطلة نهاية الأسبوع بكاملها مثلاً وهم يكتبون موضوعاً على حساب أعمال مدرسية أخرى مطلوبة منهم، ويقررون في النهاية أن الموضوع ليس بمستوى يرضيهم ويمتنعون عن تسليمه في اليوم التالي.

## التشاؤم الاتقائي

قد يصل الأمر بالطلاب المكافحين إلى الارتياب المتزايد بأنفسهم. فانشغال البال خوف الفشل في الواقع هو حالة قد تستنزف قواهم. وعندما يصل الخوف من الفشل درجاته القصوى فقد يلجأ الطلاب إلى أساليب لحماية أنفسهم من هذا الخوف، والتشاؤم الاتقائي هو أحد هذه الأساليب.

يحدد الطلاب الذين يلجؤون إلى التشاؤم الاتقائي لأنفسهم توقعات متدنية بشكل غير واقعي بالنسبة لما يقدمونه من امتحانات أو فروض ومواضيع مدرسية. يقسم مثل هؤلاء الطلاب بأنهم سيرسبون في الامتحان، وجلّ ما يتمنونه هو تحقيق علامة النجاح. مثل هؤلاء الطلاب يقعون فريسة للمشاعر السيئة في توقعاتهم لأي امتحان قادم.

ماهي الفوائد التي يمكن لمثل هؤلاء الطلاب أن يحققوها جراء هذا السلوك، وكيف يواجهون بها خوفهم من الفشل؟ هنالك ثلاث فوائد لهذه الاستراتيجية يمثل كل منها سبيلاً للتعامل مع الخوف من الفشل. وعندما أقول فوائد فإنما أعني أن الطالب يرى فيها فائدة، وإن كانت ليست في الواقع فائدة على الإطلاق كما سأبين لاحقاً.

«الفائدة» الأولى (في نظر الطالب) هي أنه يخفّض من مستوى توقعاته بحيث يسهل عليه تحقيق النتيجة التي وضعها لنفسه. بعبارة أخرى، من الأسهل الحصول على علامة أدنى، وبذا فإن الطالب، بتحديده للعلامة الأدنى التي يتوقعها، إنما يخفف من فرص إحساسه بالفشل.

أما «الفائدة» الثانية فهي أنها سبيل يهيء الطالب عن طريقه نفسَهُ ذهنياً لاحتمال الفشل. ولقد قال لي بعض الطلاب إنهم حين يتوقعون الأسوأ فإن شعورهم بخيبة الأمل يتضاءل إن حصل الأسوأ بالفعل. إنهم بعبارة أخرى يتدرَّعون بدرع يقيهم ضربة الفشل. ويقول لي الطلبة أيضاً إن تحقيقهم أداءً حسناً سيكون بمثابة مفاجأة سارة في هذه الحالة.فهم يرون في تشاؤمهم الاتقائي وضعاً غير خاسر بطريقة ما، إذ يحميهم إن لم يحصلوا على نتيجة حسنة ويحسّون معه بالانتعاش إن

حققوا نتيجة جيدة. ولقد قال لي أحد الطلاب: «أحاول أن أكون متشائماً. فإن كان أدائي أحسن من المتوقع فستكون هذه مفاجأة سارة. أما إن كان أدائي أسوأ من المتوقع فإن السقطة ستكون أقل إيلاماً.

«الفائدة» الثالثة للتشاؤم الاتقائي هي أنه وسيلة لتهيئة الآخرين، بمن فيهم ذوو الطالب وأصدقاؤه ومدرسوه، لاحتمال تدني أدائه أو حتى احتمال رسوبه. ويقول بعض الطلاب إن هذه وسيلة للتخفيف من خيبة أمل ذويهم بهم. كما تبيّن لي أن الطلاب الذين يتبنّون نظرة تشاؤمية اتقائية هم أولئك الذين يقولون بعد حصولهم على نتيجة متدنية: «قلت إنني سأرسب، ألم أقل ذلك؟» وقد قالت لي إحدى الطالبات: «لن يقول الآخرون: هل ترين؟. قلت بأنك ستؤدين أداءً حسناً فانظري ماذا فعلت! لذا يجدر بي أن آخذ حذري.»

ماهي المشكلة في هذا التشاؤم الاتقائي؟ المشكلة أنه بعد مرور فترة لا يرتفع مستوى أداء هؤلاء الطلاب عما توقعوه لأنفسهم. وبمرور الوقت، وبإعادة النظر مرة بعد مرة لتوقعاتهم فإنهم يتعرضون لخطر تدني أدائهم أكثر فأكثر، وبذا يتدنى مستواهم شيئاً فشيئاً. وعند ذلك قد يبدأ هؤلاء الطلاب في البحث عن استراتيجية أكثر جذرية للتعامل مع خوفهم من الفشل، وإحدى الاستراتيجيات الكلاسيكية في هذا المضمار هي التخريب على الذات.

### التخريب على الذات

يخرب الطلاب على أنفسهم عندما يضعون العوائق في طريق نجاحهم. ومن الوسائل التقليدية للتخريب على الذات التأجيل والتسويف، وإضاعة الوقت والإقلاع عن الدراسة. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أجل، تبذير لا داعي له للوقت.. إنني ملكة إضاعة الوقت!» ولكن، لماذا يخرب الطلاب على أنفسهم؟ يفعلون ذلك لأنهم يريدون أن يلتمسوا لأنفسهم الأعذار إن هم فشلوا. مثل هؤلاء الطلاب يقولون لأنفسهم: «كان عليّ أن أدرس بشكل أفضل» أو أعتقد أنه كان علي ألا أقضي كل هذا الوقت خارج البيت ليلة الامتحان».

لماذا يحتاج الطلاب لالتماس الأعذار؟ لأنهم يرون، كما يقول العديدون منهم، أن أي أمر أفضل من الفشل لأن هذا يعني أنك غبي. ولاشك أنه في ظل النظام المدرسي التنافسي القائم فإن أكثر مايؤذي شعور الطالب بالنسبة لقيمته الذاتية هو شعوره بأنه غبي أو ظهوره بهذا المظهر. ولذا فإن مايلجأ إليه الطلاب هو انتحال الأعذار والتبريرات بحيث يبعدون عن أنفسهم صفة الغباء ويعزون فشلهم إلى أمر لا يؤذي شعورهم باحترام الذات مثل التأجيل، أو إضاعة الوقت. فمن الأفضل أن يعتبروا مماطلين من أن يُنظر إليهم كأغبياء.

ولكن لماذا يتصرفون على نحو يضمن لهم الفشل إن كانوا يعانون من مثل هذا الخوف من الفشل؟ تظهر الأبحاث أن بعض الطلاب يتقبلون الفشل إن استطاعوا ترتيب الأمور بحيث يواجهونه وهم يحافظون على كرامتهم واحترامهم لأنفسهم. ولذا فإنهم، وإن كانوا لم يتجنبوا الفشل في حد ذاته فقد تمكنوا من تجنب وصمهم بمضامين هذا الفشل.

ركزت في بعض أبحاثي بشكل خاص على أنماط ومظاهر التخريب على الذات وأذهلني ما وجدته من أساليب متنوعة يلجأ إليها الطلاب في هذا المضمار. ولبعض الايضاح إليك بعض أساليب التخريب على الذات التي صادفتها:

- التأجيل.
- إضاعة الوقت.
- عدم الدراسة.
- حضور حفلة في ليلة الامتحان.
- الالتقاء بالأصحاب في ليلة الامتحان.
- زيارة الأقارب تكراراً في الأسبوع السابق للامتحان.
- زيادة ساعات أي عمل إضافي يقوم به الطالب.

- قيام الطا لب بأعمال تنظيف استثنائية.
- تصنيف الكتب أو الأشرطة.
- ترك الكتب في البيت أو في المدرسة في الوقت الذي تدعو الحاجة إليها للدراسة.
- التهريج أثناء الدرس.
- التشويش على الطلاب الآخرين.

يظهر بعض الطلاب في الواقع براعة في ابتداع الأعذار لأنفسهم. ولقد تحدثت إلى طالبة أظهرت قدرة متميزة على التخريب على الذات، حيث حدثتني عن استعداداتها المتقنة، إذ قضت وقتاً طويلاً في إعداد جدول للدراسة يغطي جميع الأيام. وقد وزعته على فترات تقتصر كل منها على نصف ساعة ورمّزته بألوان مختلفة. ظننت عند ذلك أنني أخطأت بشأنها وأنها ليست من ذلك النوع من الطلاب الذين يخربون على أنفسهم مادامت قد رتبت جدولها بهذه الطريقة. ولكنها تابعت قائلة إنها نقلت كل تلك المعلومات إلى الحاسوب، حيث أعادت ترتيب الجدول من جديد. وعند ذلك سألتها كم ساعة درست في ذلك الأسبوع فأجابتني: «لم أدرس قط، إذ ما إن انتهيت من الجدول حتى لم يعد لدي المزيد من الوقت كي أدرس». أدركت عند ذلك بأن لديها قدراً عالياً من الميل للتخريب على الذات. طالب آخر كان أكثر صدقاً مع نفسه إذ قال إن وضع جدول للدراسة هو طريقة رائعة لإضاعة الوقت. هذا لا يعني أن على الطلاب أن يحجموا عن وضع جداول لدراستهم بل أن يرتِّبوه بطريقة فعّالة ثم يبدؤوا الدراسة الفعلية.

التخريب على الذات استراتيجية مغرية جداً للطلاب، فهو سبيل يحميهم لدى تعاملهم مع الفشل حيث أنهم يطيلون بذلك شعورهم بالكرامة وبقيمة أنفسهم. كما أنه يغريهم، فإن أدوا أداءً حسناً بعد أن عمدوا للتأجيل والتسويف فسيظهرون على أنهم بارعون وأذكياء بالفعل. إنهم من ذلك النوع الذي يقول لنفسه: «يا إلهي كم أنا

بارع. لقد حصلت على علامة ممتازة على الرغم من أنني لم أدرس قط!» ولذا فإن التخريب على الذات لا يشكل حماية للنفس لدى الفشل فحسب، بل قد يعزز هذا الإحساس كذلك إن أحسن الطالب الأداء في هذه الحالة.

تجدر الإشارة إلى أن الفتيان يخربون على أنفسهم أكثر مما تفعل الفتيات، وإن كانت الفتيات يفعلن ذلك أيضاً. غير أن عليك ألا تتسرع في إلصاق تهمة التخريب على الذات على ابنك لمجرد ميله إلى التأجيل. فالتأجيل في حد ذاته لا يعني التخريب على الذات ونحن جميعاً نميل للتأجيل ولإضاعة الوقت. فكيف تتأكد فيما إن كان ابنك يخرب على نفسه بالفعل:

- إن وجدت سلوكه هذا قد أصبح بمثابة عادة روتينية متأصلة (أي أنه يلجأ لها تكراراً).
- إن كان سلوكه هذا ناشئاً عن الخوف من الفشل.
- إن بدأ يلجأ لهذا السلوك كتبرير له إن لم يحقق أداءً حسناً.

يحسن بك على أية حال ألا تسارع لإلصاق تهمة التخريب على الذات بابنك وألا تصارحه بذلك حتى ولو كان كذلك، بل عليك أن تركز على موضوع السلوك بدلاً من قذفه بهذه الصفة المرعبة والباعثة على الشعور بالاكتئاب. إذ لايجوز لك أن تثير في ذهنه مثل هذه التهم السلبية.

تفقد الأعذار التي يبتدعها الطالب للتخريب على نفسه مصداقيتها بالتدريج وبمرور الوقت. فقد يتعاطف أقرانه معه في البداية لأنه لم يدرس ولكنهم سرعان ما يبدؤون في الارتياب بقدرته على أداء المطلوب منه. وبعد أن يتلقى الطالب الفشل تلو الفشل يصبح غير مبالٍ به ويتلاشى ما في جعبته من أعذار. ولا يحاول أن يتجنب الفشل بعد، بل لا يكترث بمحاولة تجنب مضامين الفشل بالبحث عن المزيد من الأعذار. وعندما يصل الطالب إلى هذه المرحلة فإن هنالك احتمالاً قوياً بأن يستسلم ويقلع كلياً عن أداء واجباته المدرسية ويصبح متقبلاً للفشل.

## الاستسلام أو التحلل من الالتزام بالأعمال المدرسية

في نهاية المنحدر الممتد من الإرهاق الشديد إلى التشاؤم الاتقائي ثم التخريب على الذات نجد تقبّل الفشل. ومن يتقبلون الفشل يكفون عن المحاولة وعن الاكتراث بالمدرسة أو بالتعلم. وهؤلاء ليسوا بالضرورة من الطلاب المشاغبين، بل إن عدم الاكتراث يصل بهم في بعض الأحيان إلى حد عدم الرغبة في الشغب. مثل هؤلاء الطلاب قد يعمدون إلى التغيب عن المدرسة أو الانقطاع عنها كلياً، إذ وصلوا إلى درجة تقبّل حقيقة أن الفشل هو نصيبهم من هذه الحياة وأنه ليس بمقدروهم تجنب الفشل مهما بذلوا من جهد ـ فلماذا يقدمون على المحاولة إذن؟

هؤلاء هم الطلاب الذين يفتقرون إلى أي قدر من الحوافز. يطلق البعض على هؤلاء مسمّى المهمّشين لأنهم يقعون على هامش فصلهم، فلا يشاركون ولا يبدون أي نمط من الاكتراث على الإطلاق.

هنا يتوجب على ذويهم ومدرسيهم وربما غيرهم من الأخصائيين أن يبحثوا عميقاً عن أسباب هذا الوضع. غير أنه من الأفضل أن تتم معالجة وضع مثل هؤلاء الطلاب قبل وصولهم إلى درجة تقبل الفشل، وسأبحث في الفصل الثاني عشر من هذا الكتاب بالتفصيل في موضوع تقبل الفشل والتحلل كلياً من الالتزام.

هنالك بعض الأسباب الواضحة التي تجعل طلاباً ينزلقون من حالة الخوف من الفشل ليصلوا لدرجة تقبل الفشل. ومن العوامل الرئيسية التي يبدو أنها تحدث تأثيراً لا يستهان به:

- الطريقة التي ينظر بها الطالب إلى الفشل والأخطاء.
- السبب الذي يدفع الطالب للتعلم.
- الطريقة التي يتعامل بها الطالب مع مخاوفه.
- السبيل الذي ينظر من خلاله الطالب إلى بذل المجهود في أدائه لأعماله المدرسية.

- قدرة الطالب على التمييز بين التفوق وبين نشدان الكمال الكلي.
- الدرجة التي يربط الطالب من خلالها بين قيمته الذاتية وبين إنجازه.
- الدرجة التي يربط الآباء من خلالها بين القيمة الذاتية لأبنائهم وبين إنجازهم.
- الدرجة التي يربط الآباء من خلالها بين قيمتهم هم كآباء وبين انجاز أبنائهم.
- سوف أعالج كلاً من هذه المواضيع الآن وسأقدم بعض الاستراتيجيات التي من شأنها تحويل التأثيرات السلبية إلى إيجابية.

## إعادة النظر في الأخطاء

أحد الأسباب التي تجعل الطلاب يخافون الفشل هو أن نظرتهم للفشل وللأداء الضعيف والأخطاء هي نظرة مغلوطة. ولقد تبين لي من الأبحاث بأن الطلاب الذين يخافون الفشل يرون في الأخطاء دليلاً على أنهم ميئوس منهم وغير مفيدين وعديمو القيمة. الأخطاء في نظر هؤلاء تبلغ الطالب بأنه غبي ويفتقر للذكاء، وكما قال لي أحد الطلاب: «الفشل يعني أنك عديم القيمة» ولهذه الأسباب فإن مثل هؤلاء الطلاب يجاهدون لكي تيجنبوا الفشل، وهم يعيشون في ظل الخوف من التحديات والصعوبات لأنها تمثل مناسبات أخرى يلحقهم فيها الفشل.

عندما ينظر الطالب إلى الفشل والأخطاء من خلال هذا المنظور فهل يدهشنا إذن أن يخاف الأخطاء والفشل؟ هل نستغرب بحثه عن أي استراتيجية تحميه إن هو فشل؟ إن فهم الطالب الفشل بهذه الطريقة المرعبة فهل نستغرب استسلامه وإحجامه الكلي عن المحاولة من جديد؟

أما الطلاب الذين يتمتعون بالحوافز فهم يرون الأخطاء والإخفاق من منظور مختلف كلياً. فهم يعتبرون الأخطاء بمثابة معلومات هامة ترشدهم إلى سبل تدارك أخطائهم وتحسين أدائهم في المرة القادمة. وهم ينظرون إلى الأخطاء على أنها

سبيلهم للنجاح، فهي تنبئهم بأن عليهم أن يبذلوا جهداً أكبر، أو أن عليهم تطوير مهارات أفضل للدراسة. بل إن البعض منهم يتحدثون عن الأخطاء باعتبارها فرصة للارتقاء بمستوى أدائهم الراهن إلى مستوى أرفع.

نظرة الطلاب الذين يتمتعون بالحوافز إلى الأخطاء وضعف الأداء والفشل تعني أنهم لا يعيشون تحت ظل الخوف الدائم من الأخطاء. هل يعني هذا أنهم لا يكترثون لارتكابهم أخطاءً؟ لا بالتأكيد، فهم يهتمون بذلك اهتماماً كبيراً، ولكنهم لا يتوقفون عندها بل يأخذون ما يحتاجون من دروس من أخطائهم وضعف أدائهم ويتقدمون نحو المستقبل. فهم يسألون أنفسهم: «ماهو الدرس الذي نتعلمه من هذا؟» ثم يستخدمون الإجابة لفائدة المرة القادمة. لمثل هؤلاء الطلاب آباء وأمهات يشجعونهم على النظر إلى أخطائهم بهذا الأسلوب، ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «عندما يرى أبواي سجل درجاتي فإن تعليقهم على علاماتي السيئة هو: «هل ترين أنه يمكن لأدائك أن يتحسن، ومن ثمّ يساعداني على تحسين مستوى أدائي في العام الدراسي التالي.»

إن لم يعش ابنك في ظل الخوف من الأخطاء فإن الأعمال المدرسية التي تمثل تحدياً لن تشغل باله، ولن يفزع من توجيه المدرس أسئلة له في الفصل، ولا يصيبه الهلع من الاختبارات والامتحانات، ولايحاول التخريب على فرصه في تحقيق النجاح. ولقد قال لي أحد الطلبة: «أحب مواقف التحدي في الواقع. أحب الأشياء التي أختبر بها قدراتي. فإن واجهت تحدياً صعباً وقاومت للتغلب عليه يمكنك عندئذ أن تتعلم من ذلك.»

الرياضيون النخبة هم مثل رائع يمكن أن يقتدي به الطلبة في التعامل مع أدائهم الضعيف. فالرياضيون الذين يتمتعون بذهنية صلبة لا يجلدون أنفسهم باستمرار عندما يفشلون في توجيه ضربة كرة أو يؤدون أداء ضعيفاً في مباراة في السباحة أو يفشلون في التفوق في سباق ما أو يخفقون في تسجيل هدف. لاشك بأن مثل هذا

الأمـر يثيـر لديهم الشـعـور بخيبـة الأمـل. غيـر أنهم لا يظلون تحت رحـمـة الشـعـور بانعدام قيمـتهم والتحسـر على أنفسـهم بل ينهضـون من جديد مـصممين على ألا يسـمحوا لهذا الأمـر بأن يتكرر من جديد. إنهم يصرفـون أوقـاتاً إضافية في التدرب على الضـربات، بينمـا يسـرع السبّاح الصلب إن لم يحقق النتيجة التي يرجوها في أحد السبـاقات إلى التمعن فيما حصل والتعرف على نـواحي الخطأ. فإن كان الخطأ هو في القفـزة إلى بركة السـباحة مثلاً فإنه يدرك على الفور بأن عليه تحسين أدائه في هذه الناحية ورفعه إلى مستوى أفضل في المرة القادمة.

فيـمـا يلي تمـرين يمكنك مـراجعتـه مع ابنك إن ارتكب أخـطاءً في المرة القـادمـة. يمكنك أن تتـحـدث معـه دونما انفعال أو توتـر حول مـا نورده في هـذا التـمـرين أو قـد تفضل الجلوس معه لمناقشة محتويات التمرين بصورة أكثر تركيزاً.

**١-تحدث عن خطأ ارتكبته في أعمالك المدرسية مؤخراً- كلما كان الخطأ أكبر كلما كان ذلك أفضل! (مثلاً حصلت على علامة سيئة على موضوع كتبته في مادة التاريخ).**

**٢-ما السبب في تلك الأخطاء في اعتقادك، وهل هو أمر تستطيع التحكم به (مثلاً: لم أبدأ كتابة الموضوع إلا في اللحظة الأخيرة، ولذا لم أقرأ السؤال جيداً).**

**٣-ماذا يمكنك أن تتعلم من ذلك لتحسين أدائك في المرة القادمة؟ (سأحرص على كتابة المواضيع المطلوبة مبكراً، وسأقرأ السؤال بإمعان في المرة القادمة).**

يستهدف هذا التمرين مساعدة الطالب على أخذ الدروس والعبر من أخطائه. إذ يدفعه إلى التركيز على الأمور التي يستطيع التحكم بها والتي أدت إلى ارتكابه ذلك الخطأ، ففي ذلك إيماءات إلى سبل تحسين أدائه في المرة القادمة. ونواحي القوة في هذا الموقف هو أنها:

- لا تسمح للأفكار التي تنم عن الشعور باليأس أو الدونية أو الغباء بأن تسكن الطالب.
- تمدّ الطفل بالقوة التي تمكنّه من التركيز على الأمور التي يستطيع التحكم بها.
- توضح بأن بإمكان الطالب أن يتحسَّن.
- تؤكد على أن على الطالب أن يتطلع إلى الأمام لتحسين أدائه في المرة القادمة وبألا يظل خاضعاً لتأثير ما أخطأ به في الماضي.

## تطوير أسباب تساعد على التعلم:

الدافع الأساسي للطالب الذي يخاف الفشل هو أن يتجنب بعض النتائج.فهو يبذل كل مافي وسعه لكي:

- يتجنب وصفه بالغباء.
- يتجنب إثارة الشعور بخيبة الأمل لدى ذويه ومدرسيه.
- يتجنب حمل الآخرين أفكاراً سلبية عنه.
- يتجنب حصوله على علامات سيئة.

كل هذه الأسباب لا تساعد على التعلم إذ من شأنها أن تثير مشاعر القلق والخوف لدى الطلاب وتجعلهم أقل مرونة في مواجهة الصعوبات أو النكسات أو الضغوط.

من الأفضل للطلاب تطوير أسباب من شأنها أن تساعدهم أكثر على التعلم وتشمل هذه الأسباب:

- الارتقاء بأنفسهم.
- تطوير مهارات جديدة.
- استنباط أفضل ما عندهم.
- فهم أمور جديدة.
- حل المشكلات.
- التغلب على التحديات التي يواجهونها في أعمالهم المدرسية.

أقدم فيما يلي تمرينا يمكن لك أن تستخدمه مع ابنك ويستهدف تحديد الأسباب التي لا تساعد على التعلم ومن ثم مواجهة هذه الأسباب وتحديها باتخاذ موقف يركز على النجاح. يمكنك أن تتبادل الحديث مع ابنك حول هذه الأسباب أو الجلوس معه لمناقشة هذا التمرين بالتفصيل.

| الأفكار غير المساعدة على التعلم | مواجهة التحديات بالتركيز الإيجابي على النجاح |
|---|---|
| مثلاً: السبب الرئيسي الذي يدفعني للعمل الجاد هو أنني لا أريد أن يعتبرني الآخرون غبياً. | لست أكترث لما يظنه الآخرون بي، فمهمتي الرئيسية هي التركيز على الدراسة الجادة والجيدة وتقديم أفضل ماعندي. |
| السبب الرئيسي الذي يدفعني للتعلم هو أنني لا أريد الحصول على علامات متدنية. | |
| السبب الرئيسي الذي أتعلم من أجله هو أنني لا أريد للآخرين أن يحملوا أفكاراً سيئة عني. | |
| السبب الرئيسي الذي يدفعني للتعلم هو أنني لا أريد إثارة مشاعر خيبة الأمل بي لدى الآخرين. | |

وكما رددت مراراً من قبل فإنه لايجدر بك أن تخلق تحديات غير واقعية إزاء الأفكار الإشكالية التي يحملها ابنك. فالمنطق السليم هو ما يوفر التحديات الأفضل والتي تظل قابلة للتصديق وللتطبيق. ويتحقق السبيل الأمثل لإحداث أي تغيير في السلوك عن طريق:

- تحديد أنماط التفكير أو السلوك الإشكالي.
- استنباط سبيل أو دليل يتوافق مع المنطق السليم لتحدي هذا النوع من التفكير.
- الإسراع لتحدي الأفكار السلبية حال بروزها.
- عدم التقليل من شأن الأفكار السلبية الأوتوماتيكية- بل تحري وجودها باستمرار.
- تقصي احتمال وجود مثل هذه الأفكار بشكل خاص في الأحوال التي تستوجب أداء مهمة ما (مثل إجراء اختبار، أو كتابة موضوع، أو إنجاز مشروع، أو لدى توجيه المدّرس سؤالاً في الصف أو لدى إجراء مناقشة معينة).

## التعامل مع المخاوف بطريقة أكثر فعالية:

التعامل مع المخاوف هو مهارة يمكن للطالب تعلمها، وقد يتوجب أن تصبح مادة تدرج في برنامجه الدراسي، حيث أن الكثير من المشاكل التعليمية والشخصية والاجتماعية إنما تعود في جذورها إلى عدم قدرة الطالب على التعامل مع مخاوفه بطريقة ناجحة.

**ريتشارد ـ طالب في نهاية المرحلة الإعدادية:**

السبب الرئيسي الذي كان يدفع ريتشارد لأداء أعمال مدرسية هو أنه لا يريد أن يفشل وأن يظنه الناس بالتالي غبياً. وفي نهاية المرحلة الإعدادية صادف مدرّسة للغة الانكليزية كان من دأبها أن تبذل جهداً خاصاً للتركيز على نواحي القوة لدى طلابها. وحتى ذلك الحين كان معظم المدرسين يركزون على النواحي التي يظهر فيها ريتشارد ضعفاً في قدراته ويزوّدونه بمعلومات ارتجاعية حول هذه الجوانب السلبية بشكل خاص ـ ولا يوفرون مثل هذه المعلومات عن النواحي التي يظهر فيها قوة.

أخذ ريتشارد يشعر بالمزيد من التحفيز في غالب الأحيان عندما يحضّر فروضه المدرسية لمدرّسة الانجليزية لأنه يعرف أن هذه المدرّسة بالذات لن تثير لديه مشاعر سيئة إن لم يتقن تماماً أداء واجبه. وتبين له أن هذا يدفعه لأداء المزيد من الواجبات حيث أن تلك المدرسة جعلت من مادة اللغة الانجليزية مادة لا تسبب له الكثير من التوتر وهو يؤدي واجباتها. بل إنها أثارت لديه المزيد من الحماس لتحري نواحي القوة الأخرى لديه ودفعته بالتالي إلى العمل والمثابرة أكثر فأكثر. والناحية المهمة أنها لم تهمل نواحي الضعف لديه بل نجحت في التعامل مع نواحي ضعفه عن طريق استغلال تلك التي تتميز بالقوة. دفعته للرغبة في أن يكون ذا مستوى أفضل كطالب، وقد تمكن من ذلك بسلوكه بأساليب تؤكد وتلبي توقعاتها الإيجابية منه. لايعني ذلك قط أنها لم تعد تحثه على العمل، إذ لابدّ للطلاب من أن يجدوا من يدفعهم بين آونة وأخرى إما لأن العمل الذي يتوجب عليهم أداؤه لا يثير حوافزهم، أو لأنهم يركنون للكسل وعدم الاكتراث في بعض الأيام. ولكنها نجحت في اتباع سياسة مزجت فيها بين الناحيتين، مع التركيز على نواحي القوة أكثر من نواحي الضعف لدى الطلاب. وكانت النتيجة مجموعة من الطلاب الذين لايخافون الفشل أو مواجهة بعض التحديات والراغبين في أداء أعمال في هذه المادة أكثر من غيرها من المواد.

لابدّ من القول إن جميع الناس تتنابهم المخاوف، فالخوف موجود في حياة الناس جميعاً وإن كان البعض يعانون منه أكثر من البعض الآخر. ولاشك أن الخوف لعب دوراً لا يستهان به في إبقائنا على سطح هذه البسيطة منذ أيام الإنسان الأولى حين وجد أن عليه إما ان يقاتل دفاعاً عن نفسه أو يركن للفرار لإنقاذ جلده.

حين ندقق النظر في حياة الناجحين من الطلاب أو الرياضيين أو رجال الأعمال يتبين لنا أن نجاحهم لا يعود لأنهم لا يخافون بل لأنه أسلوب تعاملهم مع الخوف. ولقد تبين لنا من قبل أن الطلاب يتعاملون مع خوفهم بأسلوب يقلل من إنجازاتهم. ومن ناحية أخرى فإن الطلاب الذين يملكون الحوافز يتعاملون مع خوفهم بأساليب مثمرة. أحد هذه الأساليب هو النظر إلى أخطائهم باعتبارها تشكل فرصة لتحسين أدائهم وليس شيئاً من الواجب تجنبه أو الفزع منه. ولذا فإن عليك إن لم تستطع اجتثاث الخوف من حياة ابنك أن تعلمه كيف يتعامل معه بفعالية أكبر ـ بأسلوب يسير به إلى الأمام وليس إلى الخلف.

سنورد فيما بعد تمريناً يبين طريقة واحدة في النظر إلى المخاوف بصورة أكثر فعالية. وهو يركز على احتمال وقوع طفلك تحت تأثير حالة انشغال البال أو الخوف إو الهمّ فيما يتعلق بالمدرسة وكيفية معالجة هذه الحالة بصورة بناءة.

**تقليب فكرة ماذا سيحدث لي:**

أسلوب آخر تساعد فيه ابنك على التعامل مع الخوف بفعالية أكبر هو أن تقلّب قليلاً فكرة «ماذ سيحدث لي». وتقضي هذه الوسيلة بأن تصل بفكرة الخوف إلى أقصى ما يمكن لك أن تصل بها بحيث يدرك ابنك أن من الممكن لنا مواجهة الكثير مما نخافه عندما نجد أنفسنا أمامه، وأن أسوأ ما نخافه هو الخوف في حد ذاته وليس الواقع. وسأقدم فيما بعد مثالاً على محاولة لتجربة تقليب فكرة «ماذا سيحدث لي». يمكنك لدى إجراء هذه التجربة التركيز على أمر يخشاه ابنك في الوقت الحاضر مثل الرسوب في امتحان الرياضيات. وقد تفضِّل أن تجعل الأمر أقل قتامة وتختار موضوعاً يبعث على التسلية مثل ذهابه إلى المدرسة وهو يرتدي ثياب النوم مثلاً!

## تبني فكرة صحيحة حول بذل المجهود

يعتقد بعض الطلاب أن بذل المجهود وتقديم أقصى ما في وسع الطالب هو أمر خطر جداً. فهم يظنون أنهم كلما زادوا من مقدار الجهد الذي يبذلونه في أداء الفروض المدرسية كلما دلّ ذلك على غبائهم. تذكّر بأن الطلاب مستعدون لأن يفعلوا كل ما يمكنهم أن يفعلوه كي يحولوا دون اعتبارهم أغبياء. فوصمهم بالغباء إنما يمثل ضربة ساحقة توجه إلى كرامتهم وإحساسهم بقيمتهم الذاتية.

تبين لي بأن بعض الطلاب يخططون مسبقاً لمقدار الجهد الذي سيبذلونه في أدائهم. فمنهم من يبذل من الجهد ما يمكنّه من تحصيل نتيجة مقبولة فقط ويحجمون عن بذل المزيد لكي يحتجوا، إذا ما فشلوا، بأنهم لم يفعلوا كل مافي وسعهم، وبذا لن يتهمهم أحد بالغباء- بل بمجرد عدم بذل مجهود كافٍ.

حدثتني مرة إحدى مدربات الرياضة عن رياضية احتلت المرتبة الثالثة في بلدها في ميدانها الرياضي. فقد جاءت إليها هذه الرياضية في أحد الأيام طالبة النصيحة، وقالت إنها بذلت ٩٥ في المائة من طاقتها في التدريب والمنافسة، إذ كان يفزعها أن تبذل طاقتها كاملة بحيث تصل إلى مائة في المائة ثم لا تحقق المرتبة الأولى في المنافسة. فالإحجام عن بذل هذه النسبة الباقية من المجهود كان سبيلها لتجنب احتمال وصمها بأنها غير قادرة على الوصول إلى القمة. وقد أقنعتها المدّربة ببذل مائة في المائة من طاقتها وأن تفخر بأنها فعلت ذلك بغض النظر عن النتيجة. ومن دواعي السعادة أن هذا الأسلوب أتى أُكُله حيث احتلت تلك الرياضية مرتبة القمة في نهاية السنة.

**التعامل مع الخوف**

١- ما الذي يثير أكبر همومك فيما يتعلق بالمدرسة؟

مثلاً: أخشى ألا أتمكن من كتابة الموضوع المطلوب في مادة العلوم.

٢-سجل أمرين يمكنك التفكير بهما للبدء في معالجة حالة انشغال البال هذه.

مثلاً: كتبت موضوعين صعبين في السابق. فإن وجدت صعوبة فسأطلب مساعدة.

٣-سجل أمرين يمكنك أن تفعلهما لكي تعالج حالة انشغال البال تلك.

مثلاً: سأستفسر من مدرسي إن واجهت مشكلة وسأستعين بالمكتبة بصورة أكبر.

٤-أكتب إفادة قصيرة ولكنها إيجابية وقوية حول إيمانك بقدرتك على كتابة الموضوع.

مثلاً: أعتقد أنني قادر على استنباط وسيلة لإنجاز هذا الموضوع - كل ما أحتاجه هو الوقت والجهد، وربما بعض المساعدة.

٥-سجل حلاً عملياً أو نتيجة يمكنك استهدافها. فتحديد هدف لك سيجعلك أكثر التزاماً بمواجهة خوفك.

مثلاً: سأحاول قضاء أطول وقت ممكن في كتابة الموضوع، وسأقرأ الكثير وسأفكر بأساليب مختلفة لحل المشكلات لدى بروزها.

غير أن بذل جهد كامل بمعدل مائة في المائة قد لا يجدي أحياناً. ولهذا السبب فقد يعيش بعض الطلاب في حالة ذعر من بذل مجهود شاق إذ إن الوخزة ستكون شديدة إن حاولوا ولم يفلحوا. وإنني لأتذكر مشهداً في أحد

المسلسلات حيث يشعر أحد الطلاب بالانهيار الكلي نتيجة لرسوبه بعد أن بذل أقصى ما يمكنه من جهد في دراسته. وقد فوجئت المدرّسة وأشارت إلى أنها كانت تظنه قد اعتاد على الرسوب فأجاب إن الأمر اختلف تلك المرة إذ إنه حاول. وكان استنتاجه أنه يدرك الآن بأنه غبي.

**تقليب فكرة «ماذا سيحدث لي»**

- ماذا سيحدث لي إن لم أعرف الأجوبة في اختبار الرياضيات؟
- قد أرسب في اختبار الرياضيات.
- ماذا سيحدث إن رسبت في هذه المادة؟
- سيعتبر أبواي عند ذلك بأن لا أمل بي.
- ماذا سيحدث إن اعتبر أبواي أن لا أمل بي.
- قد يبحثان لي عن مدرس خاص في مادة الرياضيات.
- ماذا سيحدث لي إن جاءني مدرّس خاص لهذه المادة؟
- سيتوجب عليّ أن أقضي وقتاً أطول في الدراسة.
- ماذا سيحدث لي إن قضيت وقتاً أطول في الدراسة؟
- لن أستطيع قضاء وقت أطول في الخروج والتسلية مع أصدقائي.
- ماذا سيحدث لي إن اضطررت لقضاء وقت أقل مع أصدقائي.
- لن أستمتع بوقتي كما أريد، غير أن أدائي في مادة الرياضيات سيصبح أفضل.
- ماذا سيحدث لي إن تحسن أدائي في مادة الرياضيات؟
- قد أتمكن من قضاء وقت أطول مع أقراني ثانية، أو قد يسعدني بأنني أديت أداءً حسناً في مادة الرياضيات وسأتابع الدراسة بجدية أكبر.

يمكن أن تتحقق النظرة الصحيحة لبذل المجهود بفعل أمور ثلاثة:

- التخفيف من خوف الطالب من الرسوب بإقناعه بأن الرسوب يوفر له المعلومات التي تساعده على تحسين وضعه. فالرسوب لا يعكس صورة الطالب كشخص. ومن شأن تخفيف مخاوف الطالب بهذا الأسلوب أن يحمله على الإدراك بأن بذله كل ما في وسعه ليس بالأمر الخطير.
- التقليل من أهمية الربط بين جهد الطالب وقدراته وبين ذكائه، إذ يتوجب على الطلاب الناجحين أن يبذلوا قصارى جهودهم ليحصلوا على النتيجة الأفضل.
- الإيضاح للطالب بأنه إن لم يؤد أداءً حسناً بعد أن يبذل قصارى جهده فهذا يعني عادة أنه يحتاج لتطوير مهارات أكثر فعالية في الدراسة وفي إنجاز فروضه المدرسية، وهي أمور تقع ضمن النطاق الذي يستطيعون التحكم به.

يتبنى الطلاب الذين يمكلون حوافز كافية نظرة صحية إزاء بذل الجهد اللازم في الدراسة. فهم لا يحجمون عن بذل الجهد لكي يلتمسوا لأنفسهم الأعذار إن لم يحسنوا الأداء، بل يصبّون كل جهدهم في الدراسة.. وحتى إن لم يؤدوا أداءً حسناً فإنهم يعيدون النظر في مهاراتهم في الدراسة لكي يتحروا كيفية تحسين وضعهم. إنهم بعبارة أخرى يدركون أن تسخير كل جهودهم لايعني فقط مقدار دراستهم، بل الأهم من ذلك نوعية تلك الدراسة.

### إدراك الفرق بين التفوق ودرجة الكمال

من المهم بالنسبة لأولئك الذين يطلبون الكمال في دراستهم أن يدركوا الفرق بين التفوق والكمال الكلّي، وهو أمر يدركه الطلاب الذين يتميزون بالفعالية ويقنعون بمستوى التفوق. وهذا يعني أنهم يستطيعون الدراسة وأداء جميع مهماتهم وبذل كل مافي وسعهم في جميع المواد. أما من يطلبون الكمال فإنهم كثيراً ما يفشلون في إدراك هذا الفارق، وإن فعلوا فإنهم يتجاهلون مضامينه.

يظهر الجدول الوارد أدناه بعض الأمثلة حول الاختلاف بين التفوق ودرجة الكمال.

السبيل الأول لمعالجة مسألة السعي للكمال لدى ابنك يقوم على معالجة قضية خوفه من الفشل، وهو ما تحدثنا عنه في القسم الأول من هذا الفصل وسنتابع معالجته فيما تبقى منه.

أما السبيل الثاني للتخفيف من مشكلة السعي للكمال لدى ابنك فيكمن في حمله على أن يحدد لنفسه حدوداً زمنية صارمة فيما يخص انجاز كل ما يتوجب عليه قراءته وكتابته ومراجعته من مهماته الدراسية، إذ يقول مثلاً: «سأتوقف في التاسعة مساءً عن العمل في هذا الموضوع وسأقرؤه مرة واحدة وأجري فيه أية تغييرات لازمة ثم أضعه في حقيبتي لأسلمه في الغد.» والأهم في الأمر أن يلتزم ابنك بتسليم الموضوع مهما كان شعوره إزاء مستوى أدائه فيه. قد تتساهل بالسماح له بفترة ثلاثين دقيقة إضافية بعد حلول الساعة التاسعة إن لم يكن راضياً بعد عمّا كتب. وتشمل الأمثلة الأخرى للالتزام بحدود معينة مايلي:

- قراءة ستة فقط من الكتب العشرة التي حددها لنفسه (شريطة ألا تكون الكتب العشرة كلها مطلوبة).
- إعادة حساب الأرقام مرة واحدة فقط ينتقل الطالب بعدها إلى المسألة التالية.
- تسليم ملحق واحد يتصل بموضوع يكتبه في مادة العلوم (إن لم يكن مطلوباً منه تقديم أكثر من ملحق واحد).
- اعتبار ٣,٠٠٠ كلمة حداً تقريبياً والاكتفاء مثلاً بـ ٢,٩٠٠ كلمة في موضوع مطلوب.

أسلوب ثالث لمعالجة السعي لبلوغ الكمال يتم عن طريق حث الطالب على أن تكون اهتماماته شمولية الطابع، أو بتعبير آخر أن يحرص على أداء حسن فعلاً في نواحي عديدة وليس في مادة واحدة أو مادتين فقط. وتجدر الإشارة إلى أنه حين يخفف الطلاب من حرصهم الشديد على الكمال وينجحون في الموازنة بين الأوقات

التي يصـرفونها علـى كل مـادة على حـدة فـإنهم يفـاجؤون بأن درجـاتهم الإجمـالية ترتفع أكثـر فـأكثـر. ولاشك بـأن الطالب يحـتـاج إلى نمط من التـركيـز الأوسع وإلى تخصيص وقت معقول لكل مادة على حدة لكي ينجح في اتخاذ موقف شمولي. فإن ركز ابنك على بلوغ درجة الكمال في عمل ما بمفرده فعليك أن تشـجعه على إظهار قدرة شـمولية لكي يستطيع التحـرك قدماً. فإن توفـر له المزيد من الوقت بعد إنجاز كل أعماله الأخرى فيمكنه حينذاك العودة من جديد إلى ذلك العمل.

| مقارنة بين التفوق والكمال الكلي | |
|---|---|
| **التفوق** | **الكمال الكلي** |
| إعادة قراءة موضوع ما مرة أو مرتين قبل تسلميه. | إعادة كتابة موضوع ما إلى أن يصل إلى درجة الكمال الكلي، ومن ثم الإحجام عن تسليمه أحياناً. |
| إعادة حساب الأرقام مرة ثانية ثم الانتقال إلى المسألة التالية. | إعادة حساب الأرقام مرة بعد مرة مما يمنع الطالب من الانتقال إلى مهمة أخرى. |
| الاستعداد لثلاثة مواضيع محتملة في امتحان مادة التاريخ حين يكون المطلوب اختيار موضوع واحد فقط. | الاستعداد لكل المواضيع المحتمل ورودها في امتحان التاريخ عندما يكون المطلوب اختيار موضوع واحد فقط. |
| صرف ساعة واحدة في تنسيق الصفحة الأولى لمشروع ما. | صرف يوم كامل على الصفحة الأولى، وبعد ذلك عدم الرضا عن الموضوع وعدم تسليمه في اليوم التالي لأن الطالب يعتبره غير متقن بما فيه الكفاية بعد. |
| كتابة ٢,٩٠٠ كلمة في موضوع يطلب فيه كتابة ٣,٠٠٠ كلمة. | كتابة ٣,٠٠٠ كلمة بالضبط لموضوع يطلب فيه ٣,٠٠٠ كلمة. |
| تسليم موضوع في مادة العلوم مع قائمة بعناوين الكتب التي تمت الاستعانة بها، وربما ملحق واحد، إن طُلِب. | تسليم موضوع في مادة العلوم مع قائمة بعناوين الكتب التي تمت الاستعانة بها وملاحق عديدة حتى إن لم تكن مطلوبة. |
| قراءة عدد معقول من الكتب للحصول على المعلومات من أجل كتابة موضوع ما. | قراءة جميع الكتب التي تبحث في الموضوع المطلوب كتابته. |
| طلب إرشادات من المدرّس حول مشروع ما عندما تستدعي الحاجة الحصول على توضيحات. | طلب النصح من المدرس مرّة بعد مرّة للتأكد من أن كتابة الموضوع تجري في المسار السليم. |

السبيل الرابع للتقليل من الحرص الشديد على الكمال يتم عن طريق حث ابنك على إبداء التوازن في جميع أمور حياته. فعليه أن يدرك بأن في الحياة ما يتجاوز مجرد تحصيل علامة تامة في مادة الرياضيات مثلاً. إن ما يفتقر إليه من ينشدون الكمال هو التوازن. وهذا يعني أن ينتهج الطالب منحىً شمولياً إزاء جميع المواد الدراسية كما أشرنا من قبل. أو قد يعني انتسابه لنادٍ رياضي أو نادٍ يمارس فيه الطالب نشاطات اجتماعية. وقد يجدر بك كذلك أن تحمل ابنك على إظهار مهارة متكاملة في الموازنة بين أمور حياته برمتها.

أود في خاتمة ما أريد قوله حول نشدان الكمال الإشارة إلى أن ابنك قد يكون من النمط الذي ينشد الكمال في جميع نواحي دراسته وينجح في تحقيق ذلك. سيكون هذا من حسن حظه وحظك. وقد يحسن بك ألا تحول بينه وبين إبداء الرغبة في تحقيق الكمال في هذه الحالة. أما إن كان هذا الحرص يؤثر تأثيراً سلبياً على أعمال مدرسية أخرى أو يجعل الرحلة الدراسية أكثر تعاسة فإن الحاجة تستدعي التدخل عند ذلك للحدّ من حرصه على تحقيق الكمال الكلّي.

## تخفيف العلاقة بين قيمة ولدك وبين إنجازاته

ذكرت في مواضع عدة من هذا الكتاب أن أحد أولوياتنا الكبرى هو أن نشعر بالرضا عن أنفسنا. فقيمتنا الذاتية هي أحد أثمن عناصر حياتنا، ولذا فإننا نذهب إلى أعماق بعيدة في محاولتنا حماية هذه القيمة والحفاظ عليها مما قد يمسّها بأي طريقة من الطرق. والطلاب يتساوون مع الآخرين في هذه القضية.قد تتركز القيمة الذاتية لدى الكثيرين من طلابنا في مجتمعنا الحالي شديد التنافس على قدرتهم على أداء دراسي جيد. فهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم إن هم أحسنوا الأداء، ويغمرهم اليأس وعدم الشعور بالرضا إن لم يفعلوا ذلك. مثل هؤلاء الطلاب يربطون ربطاً مباشراً بين قيمتهم كأشخاص وبين إنجازاتهم.

قد يصبح هذا الأمر شديد الخطورة، حيث يغدو كل موضوع أو امتحان أو مشروع يتوجب على الطالب إنجازه بمثابة اختبار لقيمته كشخص. ودخول امتحان الرياضيات مثلاً قد يصبح بالنسبة للكثيرين من الطلاب امتحاناً لقيمتهم، تماماً كامتحان لقدراتهم في مادة الرياضيات. فهل نعجب إذن إن أخذوا يرتعشون من هذا الامتحان طوال الأسبوع السابق له؟ هل نعجب إن رأيناهم يعيشون في حالة رعب من احتمال إخفاقهم في هذا الامتحان؟ فمثل هذا الإخفاق إنما يعني فشلهم كأشخاص.

ربط القيمة الذاتية بالنجاح هو السبب أيضاً في خوف كل هذا العدد من الطلاب من المنافسة التي تسحق بعض الطلبة.

غير أن المنافسة ستظل قائمة مهما حاولنا، ولذا يتوجب علينا أن نساند أبناءنا بحيث يستطيعون التعامل معها بصورة أفضل. ولقد ناقشنا بالتفصيل في الفصل السادس موضوع تركيز الطالب على مسألة التعلم، وما سأناقشه هنا هو ضرورة تخفيف العلاقة بين القيمة الذاتية لابنك وبين ما يحققه من إنجاز. ربما لاحظت أنني استخدمت كلمة «تخفيف»، حيث إنني أعتقد أنه ليس من الممكن اجتثاث هذه الصلة كلياً. فالمجتمع سيظل يحتفي بالإنجاز ويقرن بينه وبين قيمة الطالب. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أعرف أناساً لم يدرسوا في الجامعة وينظر إليهم الآخرون على أنهم أقل قيمة كأشخاص من أولئك الذين تلقوا دراسة جامعية. هذا المقياس سخيف. غير أنه السبيل الذي ينتهجه العالم في النظر إلى الأمور.» غير أن ما علينا أن نؤكده هو أننا كلما خففنا الصلة بين الأمرين كلما قللنا من التهديد الذي تمثله المنافسة والفشل على الطالب.

لاشك بأن أول ما يستدعيه تخفيف الربط بين قيمة الطالب وبين إنجازاته هو أن تحرص على إعطائه قيمته وعدم وضع قيمته كشخص موضع التساؤل. وإليك هذه القضية الهامة: لابدّ من حماية كرامة الطالب وقيمته مهما كلف ذلك من أمر، سواء أكان ترتيبه الأول أو الأخير في فصله. فكيف لنا أن نفعل ذلك؟

أحد السبل لحماية كرامة الطفل إنما هي بالفصل بين سلوكه وبين شخصه كإنسان. فما يجب أن يوضع تحت الضوء مهارات الطالب الدراسية، وحسن بلائه في الدراسة (أو سوئها) وإجاباته على ورقة أسئلة الاختبار.. لا أن يوضع تحت الضوء هو نفسه كإنسان. فإن لم يحسن الأداء فإن سلوكه وجهده هما المسؤولان عن ذلك وليس ذكاؤه أو شخصيته. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «قد أغضب من نفسي، ولكنني لن أكون شخصاً أقل قيمة نتيجة لذلك في اعتقادي».

ولذا فإن عليك إن لم يحقق ابنك أداءً حسناً أن تركز على الأمور التالية:

- قضاؤه وقتاً أطول في الاستعداد.
- عدم خروجه وإضاعته للوقت في الليلة السابقة للامتحان.
- تأمين مدرس خاص له في الفصل الدراسي التالي.
- طلب المساعدة إذا دعت الحاجة لذلك.
- وضع أسئلة تستخدم من باب التدريب في المادة التالية.
- تخفيف أية أعباء لا تتصل بالدراسة لإتاحة الفرصة له للمزيد من الاستعداد.
- عدم الاستماع للمذياع أثناء المراجعة للامتحان.

احرص على عدم التطرق إلى مايلي أمام ابنك:

- إنه لا فائدة ترجى منه.
- إنه فاشل على أية حال.
- إن عليك ألا تكترث لأمره..
- إن ما يصرف عليه ليس إلا مضيعة للنقود وصرفها في غير موضعها الصحيح.
- إنه لن يفلح في أي شيء.

المنحى الأول في تناول الأمور يركز على سلوك الطالب ولا يضع قيمته كإنسان موضع التساؤل والتهديد. وكما قالت لي إحدى الطالبات: «إن حصلت على علامة لا تسرّني فإن والديّ لا يذلاني بشأنها». أما المنحى الثاني فهو يركز برمته على قيمة الطالب. وعليك أن تتذكر بأن الشبان يحاولون الحصول على مايثبت قيمتهم من مصدر ما، فإن لم يحصلوا عليها في البيت أو في المدرسة فقد يلجؤون لإثباتها بأساليب قد تصبح أكثر ضرراً أو أذى من نتائج اختبار الرياضيات.

سبيل آخر للتخفيف من الصلة بين قيمة الطالب وبين إنجازاته إنما يتم عن طريق التركيز على جوانب من العملية الدراسية وليس على النتيجة في حد ذاتها. وتشمل العملية أموراً مثل المهارات في الدراسة، والاستعداد، والتنظيم والجهد المبذول.

عندما يوسع الطلاب من نظرتهم للنجاح بحيث تشمل أموراًمثل ما ذكرناه فإن نتائج الاختبار أو الموضوع لا تترك أثراً سلبياً كبيراً بالنسبة لإحساسهم بقيمتهم، بل هم يأخذون في استنباط إحساسهم بقيمتهم من أمور يستطيعون التحكم بها إلى حد كبير ـ مثل مقدار ما يؤدونه من أعمال مدرسية، والأسلوب الذي يتبعونه في إنجاز هذه الأعمال.

## التخفيف من العلاقة بين قيمتك كأب /أم وبين إنجاز طفلك

قد تأخذ الأمور مساراً أكثر سوءاً، إذ لا تعود قيمة الطالب وحده هي التي تقاس إزاء إنجازه المدرسي، بل إن قيمة ذويه أنفسهم كما تبيّن لي قد تقاس أيضاً بكيفية إنجازه. من شأن ذلك أن يعرّض الطالب لضغط هائل وعليك ألا تستهين بهذا الأمر وتظن أن ابنك لا يدرك مدى هذا الضغط، إذ إن الطلاب يدركون على الفور أن ذويهم يحققون مجداً لا يستهان به من مستوى العلامات التي يحصل عليها أبناؤهم في المدرسة.

وبذا، وإن عدنا إلى المثال السابق فإننا نتوصل للاستنتاج بأن الطالب قد يدخل امتحان الرياضيات وهو يرى فيه امتحاناً لقيمته وقيمة أبويه أكثر من كونه امتحاناً في الرياضيات فحسب. فإن لم يكن خوفه من الفشل قد وصل إلى أقصى مداه من قبل فإنه سيصل إلى ذلك المستوى في هذه الحالة.

عليك أن تحرص بألا تعيش حياتك على أساس ما يحققه ابنك في حياته، وألا تستمد إحساسك بقيمتك الذاتية من إنجازاته.

إن وجدت نفسك تعلّق الكثير من الاهتمام على إنجازات ابنك فاكتم الأمر عنه واحتفظ بهذا الإحساس لنفسك، إذ إنه، إن درس ليرضي رغباتك أنت فإن ذلك لن يمثل الأساس السليم لإثارة الحوافز لديه. ولقد تبين لي أن هذا النوع من الحوافز إنما ينضب بسرعة، وقد يحدث ذلك في أسوأ الأوقات. ولقد عملت مرة على توجيه شاب ترك دراسة الطب وهو في السنة الخامسة لأنه كما قال لي «لم أكن أريد دراسة الطب على أية حال». فقد كانت تلك رغبة والديه اللذين أجبراه على تلك الدراسة.

لابدّ لي من الإيضاح بأن هذا لا يعني أنك لا تستطيع الفخر بإنجازات ابنك، فهذا من حقك بالطبع وعليك أن تظهر له ذلك. كما لا يعني بأن أية نتائج سيئة يحصل عليها لن تسبب لك الشعور بخيبة الأمل، إذ لا بد لك من هذا الشعور ويمكنك إشعاره بذلك أيضاً.

تكمن البراعة في أن تفخر بابنك وتحتفي بأنماط السلوك التي مكنته من الحصول على تلك العلامات ـ مثل المثابرة، والأسلوب الفعال في الدراسة، والجهد المبذول والاستعداد الجيد. ولكن احرص على عدم الاندفاع لدرجة اعتباره أصبح إنساناً أفضل كلياً نتيجة لإنجازه هذا ـ فالانطباع الذي ستعطيه له في هذه الحالة هو أن قيمته تتبع مما ينجز. فمن شأن ذلك أن يزيد من مخاطر ما قد يتعرض له من ضغط في الامتحان القادم، وأن يبذر بذور الخوف من الفشل لديه.

أما في حالة النتائج الأدنى فإن ما يجب أن تعبّر عنه هو خيبة أملك في السلوك الذي انتهجه وأسفر عن ذلك الأداء السيء، مثل عدم الدراسة أو الاستعداد. عليك ألا تندفع لدرجة اعتباره أصبح أقل قيمة بعض الشيء كإنسان بسبب أدائه المتدني.

فإن تعاملت مع سلوكه وليس مع قيمته كشخص فإنك لن تضعه كشخص موضع التساؤل والشك في الامتحان القادم. ومن شأن ذلك أن يخفف من خوفه من الفشل في الفترة التي تسبق الامتحان.

## الخوف من الفشل بين الأقران

أود الإشارة قبل أن أختتم حديثي عن الخوف من الفشل إلى نمط آخر من أنماط هذا الخوف الذي يرعب الطلاب. يحدث ذلك حين ينظر الطالب إلى النجاح أو الجهد الشاق الذي يبذله لتحقيقه على أنه يمثل فشلاً في منظور أقرانه. (سأعالج في الفصل الرابع عشر بالتفصيل موضوع الخوف من النجاح لدى الطلاب الموهوبين). ولقد اتضح لي من حديثي مع العديد من الطلاب والمدرسين بأن أحد العوائق التي تقف في وجه تحفيز الطلاب هو خوفهم من أن يظهر تفوقهم على أقرانهم من ناحية ما يبذلونه من جهد وما يحققونه من إنجازات. فالطلاب لايحبون أن ينظر إليهم على أنهم يبذلون جهداً شاقاً جداً، حيث أن من شأن ذلك أن يظهرهم على أنهم لم يشبّوا عن الطوق بعد، وهو ما يقلل من شأنهم ويعرضهم لرفضهم اجتماعياً من قبل أقرانهم.

يعني ذلك بأنه قد يتوجب على العديد من الطلاب أن يلعبوا دوراً دقيق التوازن بين بذل الجهد المطلوب للنجاح دون أن يتجاوزوا ذلك بحيث ينظر إليهم على أنهم «يبالغون في جديتهم». ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «لا تحب أن ينظر إليك على أنك «دودة كتب»، وعليك في الوقت نفسه أن تنجز مايطلب منك من أعمال. عليك أن تكون قادراً على أداء عملك وأن تستمع لأصدقائك في الصف أيضاً، وإلا فإنك ستنعزل عنهم.» ليس كل الطلاب قادرين على تحقيق هذا التوازن مع الأسف.

يؤدي الخوف من رفض الأقران في الحالات الأكثر حدّة إلى حالة يلجأ معها الطالب، خاصة الذكور منهم، إلى تحقيق وضعية بارزة له عن طريق تعمد تدني إنجازه. وتشير تحليلاتي لهذه الظاهرة أنها تتعدى هذا الأمر المجرد، حيث إن

الكثيرين من هؤلاء الطلاب يتعمدون أن يتدنى إنجازهم لكي يجدوا لأنفسهم أعذاراً بحيث لا يوضع ذكاؤهم أو قدراتهم محلّ تساؤل ـ وهو السيناريو المعتاد لمن يخربون على أنفسهم.

يحاول هؤلاء الطلاب أن يصيدوا عصفورين بحجر واحد، أولهما نيل تأييد أقرانهم، وثانيهما عدم محاولتهم بذل أي جهد بحيث إنهم إن أخفقوا فيعود السبب في ذلك إلى عدم بذلهم الجهد المطلوب وليس لأنهم لا يتمتعون بالذكاء والقدرة. ولذلك فإنك تلاحظ أن هؤلاء الطلاب يتمتعون بشعبية كبيرة (حيث يلعبون مثلاً دور المهرّج أو يشوشون على الآخرين)، وبذلك فإن الواحد منهم يلعب دور الأحمق دون أن يوصم بالضرورة بالغباء. فما الفرق بين كون الطالب أحمق أو غبي؟ هنالك فارق كبير.

فالأحمق هو مجرد إنسان جاهل، وهو يستطيع بالقليل من الجهد أن ينجز إن هو أراد ذلك. أما الغبي فهو، في نظر العديد من الطلاب، غير قادر على الإنجاز مهما بذل من جهد. ولذا فإن الطالب، بظهوره بمظهر الأحمق لا يستطيع أحد أن يصفه بالغباء، وجلّ ما يمكن للآخرين قوله هو أنه أحمق لأنه ضيّع وقته. وبناءً على ذلك يستطيع مثل هذا الطالب أن يحمي إحساسه بكرامته وقيمته ـ فبظهوره بمظهر الأحمق بدلاً من أن يرى فيه الآخرون سمات الغباء أو عدم الذكاء إنما يتجنب تعرض إحساسه بقيمته للتهديد.

نظراً لأن هذا النمط من الخوف من الفشل قد يرتبط بنفس العوامل التي تكمن خلف الأشكال الأخرى من الخوف من الفشل التي وصفناها أعلاه (خاصة التخريب على النفس) فإن استراتيجيات مماثلة لعلاج هذه الحالة يمكن اللجوء إليها. وبصورة خاصة:

- التدقيق في طبيعة الأخطاء.
- تحسين الأسباب التي تدفع الطالب للتعلم.
- تبني نظرة صحيحة لبذل المجهود.

- التعامل مع الخوف بصورة أكثر فعالية.
- تخفيف العلاقة بين القيمة الشخصية للطالب وبين إنجازاته.

أود هنا إضافة نقطة أخرى:

- تخفيف العلاقة بين القيمة الذاتية للطالب والقبول الذي يلقاه من أقرانه.

كلّما علق الطالب إحساسه بقيمته على قبول أصدقائه له كلما ترك ذلك تأثيره على رغبته في بذل المجهود المطلوب منه في المدرسة. غير أن هذا الأمر لن يمثل مشكلة كبيرة إن كان أصدقاؤه يملكون الحوافز- إذ إنهم سيحفّزون بعضهم البعض في هذه الحالة. غير أن الأمر يصبح مشكلة إن أخذ الطالب يتراجع عن مستوى هؤلاء الأصدقاء مما يشعره بالتالي بإنعدام قيمته.

**برايان: أواخر المرحلة الابتدائية**

ترعرع برايان في عائلة يتميز أفرادها بالتفوق بحيث يُقدَّر نجاحهم الأكاديمي ويُقيَّم تقييماً عالياً، ولكنه لم يكن يحسن التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها لرفع مستوى أدائه ويتحلل من الالتزام بأداء أعماله المدرسية. لم يعد يهتم بواجباته ويحاول التأكد من أن الآخرين يعرفون بأنه لا يعتبر هذه الفروض مهمة. نادراً ما كان ينظر بجدية تامة لأعماله المدرسية، أو يبذل فيها مجهوداً بمعدل مائة في المائة - وبهذه الطريقة لم يكن بالإمكان وصمه بأنه لا يملك أية قدرات. ونادراً ماكان يسلّم فروضه في الوقت المحدد لها، وأصبح بذلك تحت رحمة عطف مدرسيه لدى تقرير درجاته. وكان مدرسوه يتحملون اللوم في كثير من الأحيان بالنسبة لضعف علاماته بعد أن يسلم فروضه المدرسية في مرحلة متأخرة.

على الرغم من أنني لم أتابع وضع برايان حتى إتمام دراسته غير أنني لاحظت قبل أن أتركه أن قصة رواها له والده تركت تأثيراً لا يستهان به عليه. فقد قال لبرايان أنه كان يفزع من احتمال فشله عندما كان فتىً

صغيراً لأن والديه كانا يقسوان عليه في هذه الحالة. وقد تعلّم من وراء ذلك بأن عليه، لكي يبقى على علاقة حسنة مع والديه، أن يحسِّن أداءه، ولذا أخذ يبذل قصارى جهده لتحقيق هذه الغاية. أما شقيقه (عم برايان) فقد كان يواجه ضغط أبويه بأسلوب معاكس تقريباً بحيث أصبح فتى متمرداً يشق طريقه في المدرسة بكل صعوبة. وقد روى والد برايان له كيف أنه رسب في أحد امتحاناته، وكيف شعر بالخجل والفزع من إبلاغ والديه بهذا الأمر وكيف أن ردّ فعلهم كان صعباً. وقد ذكر الوالد لبرايان أنه يعرف مشاعر الطالب عندما يرسب وأن هذا ليس نهاية للعالم.

كانت الرسالة الأساسية التي تلقاها برايان من هذا الموقف هي أن والده رسب في الامتحانات، وهو ما لم يعرفه من قبل. فقد كان يظن أن والده كان يحقق النجاح طوال مراحل حياته (وهو ماكان يقوله له الجميع باستمرار). لقد اتضح له بذلك أن الرسوب ليس نهاية العالم وأن الجميع، حتى أفضل الناس، يواجهونه في مرحلة ما من مراحل عمرهم. لا أعرف كيف سارت الأمور ببرايان فيما بعد، ولكنني أعرف أن من العناصر الأساسية في المعالجة الفعّالة لمسلكه الذي ينحو به نحو التخريب على الذات كان أن ينظر إلى أخطائه وإلى أدائه الضعيف نظرة مختلفة عن تلك التي كان ينظر بها حتى تلك المرحلة من حياته، وكانت القصة التي رواها له والده الخطوة الأولى في ذلك الاتجاه.

يصبح هذا الربط مشكلة أكبر حين يفتقر أصدقاء ابنك للحوافز، أو إن كانوا يرفضون المدرسة، إذ قد يدفع ذلك ابنك إلى محاكاة سلوكهم، خاصة إن لم يكن يستمتع بأعماله المدرسية. ولقد قال لي أحد الطلاب: «إن كان لدي زميل لا يحب مادة معينة وكنت أنا لا أحبها في الواقع فإن الأمر ينتهي بنا إلى إضاعة الوقت وعدم الالتفات لها.»

مثل هذا الوضع صعب، خاصة في مرحلة المراهقة، وهي الفترة التي يكوّن فيها الطفل هويته كشاب أو شابة، ويتأثر خلالها بأصدقائه بقوة. فكيف يمكن لك أن تواجه هذا الموقف؟

اشتغلت مؤخراً على مشروع بحث شمل مقابلات معمّمة ومجموعات نقاش مع طلاب تتراوح أعمارهم بين الثالثة عشرة والسادسة عشرة ، وهي المرحلة التي يؤثر فيها الأصدقاء تأثيراً شديداً على بعضهم البعض. ولقد سألت الطلاب في نهاية المقابلات والمناقشات عمّن يؤثرأكبر تأثير على حوافزهم، هل هم أصدقاؤهم أم ذووهم. وقد أدهشني أن أعرف أن حوالي نصف الطلاب تقريباً ذكروا بأن لذويهم التأثير الأكبر عليهم، بينما ذكر ربعهم بأن ذويهم وأصدقاءهم يملكون نفس التأثير عليهم، وذكر الربع الباقي فقط أن الأصدقاء وحدهم هم الذين يتركون أكبر الأثر عليهم. ولذا فإن ثلاثة من كل أربعة من المراهقين الذين تحدثت إليهم أفادوا بأن ذويهم يؤثرون على حوافزهم.

يعني ذلك أن الآباء، والأمهات الذين يطبّقون الاستراتيجيات التي اقترحتها في هذا الكتاب يؤثرون على حوافز أبنائهم أكثر من تأثير الأصدقاء على حوافزهم. وسأعود إلى بحث هذا الموضوع في الفصل الحادي عشر والذي يركز على بناء علاقة حسنة مع طفلك.

## خلق الحوافز عن طريق النجاح لا عن طريق الفشل

صرفت معظم هذا الفصل على مواضيع لا تبعث على البهجة. فالخوف من الفشل وردود فعل الطلاب إزاءه ليست بالأمور التي تثير السرور وإن كانت تستحق الانتباه الشديد. ويعود ذلك للأثر السلبي جداً الذي قد يؤدي إليه هذا الخوف من الفشل خصوصاً مع جو المنافسة الشديدة الذي يسود في نظامنا المدرسي.

فما البديل إذن؟ وصفت في مطلع هذا الكتاب منحىً آخر هو ذلك الذي ينتهجه من يجهدون لتحقيق النجاح، فهؤلاء يتسمون بالأمور التالية:

- التفاؤل والثقة بالنفس.
- الاعتزاز الشديد بالنفس.
- التركيز على النجاح وكيفية تحقيقه.
- عدم التفكير بنقائصهم باستمرار.
- عدم التفكير بأخطائهم على نحو دائم بل أخذ العبر منها للارتقاء بمستواهم.
- عدم الخوف من التحديات بل الاستمتاع بمواجهتها في الواقع.
- عدم ابداء الوهن والضعف في مواجهة النكسات أو الضغوط.

عندما أتحدث عمن يجاهدون في سبيل تحقيق النجاح فلست أتحدث بالضرورة عن أولئك الذين يحتلون المرتبة الأولى في الصف، بل أولئك الذين يسخّرون كل ما لديهم من قدرات ويبذلون قصارى جهودهم في أدائهم. ولاشك أن هنالك من يجاهدون من أجل النجاح في مختلف مستويات القدرات، ولا يحتكر هذه الصفة فقط من نسميهم بالطلاب «البارعين».

إذا أخذنا هذا الأمر بعين الاعتبار يتضح لنا بأنه يمكن لأي طالب أن يعتبر مجاهداً في سبيل النجاح، فكيف تدفعه لذلك؟ ناقشت هذا الأمر مطولاً في الفصول التسعة السابقة من هذا الكتاب، علماً بأن بناء من يكافحون لتحقيق النجاح يستهدف:

- تعزيز إيمان الطلاب بأنفسهم.
- بناء الإحساس لدى الطلاب بقدرتهم على التحكم بأمورهم.
- تعزيز الشعور بقيمة المدرسة في نفوسهم.
- تطوير قدرة الطلاب على التركيز على التعلم.
- دعم قدرة الطلاب على حسن إدارة دراستهم والتخطيط لها.

- تعزيز قدرتهم على المثابرة.
- تخفيف حدة القلق لدى الطلاب.
- تخفيف حدة خوفهم من الفشل.

ليس هناك إذن حل سحري كما ترى، غير أن هنالك سبلاً واضحة من شأنها تعزيز الحوافز، ويمكن التوصل إليها عن طريق زيادة النواحي التي تنشّط الحوافز في حياة طفلك وتقليص مثبطات وكوابح الحوافز لديه. ولقد ناقشنا في الفصل الثاني من هذا الكتاب تلك الدوافع والكوابح والمثبطات.

أما في القسم الثالث فسأتابع أربع قضايا أخرى تتصل اتصالاً وثيقاً بقضية إثارة الحوافز، وهذه القضايا هي بناء علاقة جيدة بينك وبين ابنك، وإعادة إغراء الطالب غير المكترث وحمله على الاهتمام بأعماله المدرسية، وتحفيز الطلاب الموهوبين وتعزيز الحوافز لدى الطلاب الذكور.

## الحياة في عالم الواقع

لا تحدث كل الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك أن تفكر بها وأنت تهضم المعلومات التي حواها هذا الفصل:

- لا تتوقع اجتثاث الخوف من الفشل كلياً من حياة ابنك. فالخوف إحساس ينتاب كل إنسان. مهمتك هي أن تخفف من خوف أبنائك.

- يحتاج بعض الطلاب فيما يبدو للقليل من الخوف كي يقتنعوا بالقيام بعملهم.

  وأؤكد هنا على كلمة «القليل»، إذ ما دام الخوف في هذا المستوى فلن تكون له آثار مدمرة أو ضارة.

- ينجح بعض الطلاب ممن ينشدون الكمال الكلي في أداء كل ما هو مطلوب منهم. فإن كان منحى ابنك في تحقيق الكمال الكلي منحى ناجحاً فإن هذا سيكون من حسن حظه وحظك.غير أن عليك أن تحرص على ألا يؤثر هذا المنحى على عطاء ابنك بحيث يترك تأثيره على نواحي أخرى من حياته ويسبب له التعاسة.

- لا يمكن وصف جميع أنماط التأجيل وإضاعة الوقت على أنها بمثابة تخريب على النفس. هنالك أحياناً أسباب أخرى للتأجيل مثلما يحدث عندما لا تميل لفعل شيء معين أو في حالة وجود شيء آخر أفضل تفعله. غير أن بالإمكان البدء بالتفكير بمسألة التخريب على النفس عندما يصبح التأجيل عادة وينبع من الخوف من الفشل.

- قد لا تستطيع اجتثاث الرابطة التي تقرن بين قيمة ابنك وبين إنجازاته. غير أنه يمكنك تقليص هذه الرابطة وأن تجعل من ذلك هدفاً لك.

- قد يصعب في الحقيقة على الوالدين تقليص حجم ربط إحساسهم بقيمتهم بإنجازات ابنهم. ومن الصعب عليهم عدم الفخر بهذه الإنجازات. الأمر الأساسي هو ألا تدفع ابنك إلى الشعور بأن ما تستثمره في إنجازاته هو أكثر من دفع الرسوم المدرسية اللازمة لدراسته.

- قد يكون من الصعب عليك فعلاً أن تتجنب الشعور بخيبة الأمل إن لم يحقق ابنك النجاح المطلوب في المدرسة. عليك أن تبذل قصارى جهدك للتركيز على السلوك الذي أدى إلى نتائجه المتدنية وأن تتجنب إلصاق التهم التي تمَسّ شخصيته (مثل القول: أنت غبي أو لافائدة ترجى منك).

- لا تتوقع من ابنك ألا يسعى للحصول على رضا أصدقائه. فالأصدقاء يحتلون جانباً كبيراً من حياة الناس، وكثيراً ما ترتد علينا أفكار وسمات اكتسبناها من الأصدقاء ومن شأنها أن تحدد شخصياتنا. مايجب أن تهتم به هو تخفيف اعتماد ابنك على رضا أصدقائه إذا كان ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على صحته أو حياته أو إنجازاته بحيث أصبحت تقلقك. أركز هنا على كلمة «تخفيف» لأن محاولة اجتثاث تأثير الأصدقاء يهدد بانسلاخ الطفل عنك وارتباطه أكثر فأكثر بأصدقائه. سأتناول هذا الموضوع من جديد في الفصل الحادي عشر الذي يناقش مسألة بناء علاقة حسنة بين الآباء والأبناء.

- قد يؤدي تقليب الأفكار حول الميل إلى التساؤل «ماذا سيحدث لي؟» إلى نتيجة مزعجة أو غير مستحبة بالنسبة لطفلك. عليك في هذه الحالة أن تقنعه بأن عليه أن ينتظر إلى أن يحين وقت الحدث الذي يقلقه، وأن تشرح له بأن التعامل مع الأمور يصبح أسهل لدى حدوثها، في حين أنها تثير فزعاً أكبر عندما تنظر إليها وهي ماتزال في علم المستقبل.

**إيجاز للفصل**

يعم الخوف من الفشل في نظامنا المدرسي الذي يتسم بشدة المنافسة. ويستجيب الطلاب لخوفهم من الفشل بأساليب عديدة مختلفة. فالبعض منهم يجاهدون بكل ما يتوفر لديهم من قوة لتجنب الفشل، أي أنهم يتجنبون الفشل عن طريق تحقيق النجاح، بينما يحدد آخرون لأنفسهم توقعات متدنية لأي امتحان يؤدونه أو موضوع يكتبونه. يطلق على هذا الأمر مسمّى «التشاؤم الاتقائي» وهو يستهدف تخفيض مستوى الحاجز لكي يسهل القفز فوقه، وبالتالي التخفيف من شعور الطالب بخيبة الأمل في حالة فشله. البعض الآخر من الطلاب يتعمدون التخريب على أية فرص تتوفر أمامهم للأداء الحسن لكي يلتمسوا لأنفسهم أعذاراً إذا ما فشلوا. وفي أدنى السلم هناك الطلاب الذين يكررون دون جدوى محاولاتهم لتجنب الفشل ويستسلمون في النهاية ويتحلّلون بالتالي من أي استعداد لأداء فروضهم المدرسية.

تشمل الاستراتيجيات التي يمكن اللجوء إليها للتخفيف من الخوف من الفشل تغيير الطريقة التي ينظر من خلالها الطلاب إلى أخطائهم ويتعاملون عن طريقها مع مخاوفهم، وتطوير أسباب أفضل تدفعهم للتعلم، وتبني منظور أكثر سلامة لبذل المجهود، والتمييز بين التفوق ونشدان الكمال الكلي، والتخفيف من الرابطة التي تقرن بين قيمة الطالب كشخص وبين إنجازاته.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل العاشر

١- يجابه الطلاب الخوف من الفشل عن طريق بذل جهود مضاعف، أو نشدان الكمال الكلي، أو التشاؤم الاتقائي، أو التخريب على النفس أو تقبُّل الفشل.

٢- النظر إلى الأخطاء على أنها تمثل معلومات هامة ترشد الطالب لتحسين أدائه هو طريقة فعالة جداً للتخفيف من المخاوف.

٣- يمكن تخفيف الخوف من الفشل حين يتحول الطلاب عن تحديد هدفهم من التعلّم بتجنب الحصول على علامات متدنية، أو الحيلولة دون إثارة مشاعر خيبة الأمل لدى مدرسيهم أو ذويهم إلى التعلم بهدف رفع مستواهم، وبذل أفضل ما لديهم، وتطوير مهارات جديدة وتعزيز فهمهم لموادهم.. عليك أن تشجع ابنك على أن يرى في بذل المجهود على أنه دليل على النجاح وعلى ألا يحجم عن بذل المجهود كسبيل لالتماس الأعذار إن هو فشل.

٤- يتطلب إرشاد الطالب حول كيفية مواجهة الخوف بصورة أكثر فعالية التعرفَ على ما يشغل باله أو يثير همومه، وتطويرَ طرق جديدة في التفكير فيما يتعلق بتلك الهموم، وابتداعَ أساليب لمعالجة أمر مخاوفه، وتعزيزَ إيمانه بقدرته على مواجهة هذه المخاوف وتحديدَ هدف يسعى لتحقيقه من أجل تقليص مخاوفه. كما قد يفيد استخدام أسلوب تقليب الأفكار القائم على أساس «ماذا سيحدث لي؟»

٥- تقليص الربط بين قيمة ابنك وبين إنجازاته هو أمر مهم. وكلما تضاءل اعتقاد الطالب بأن قيمته كإنسان تعتمد على مدى حسن أدائه في المدرسة كلما تضاءل حجم خوفه من الفشل.



# الجزء الثالث

# قضايا خاصة حول خلق الحوافز



## الفصل الحادي عشر

# بناء علاقة حسنة مع ابنك

أود هنا التدخل في شؤونك الخاصة لأقترح عليك أمراً يحتل أهمية قصوى في تحفيز طفلك وهو أن تعمل على بناء علاقة حسنة معه. وستجد أن تطبيق الاستراتيجية الواردة في هذا الكتاب يصبح أمراً أكثر سهولة إن كانت علاقتك مع ابنك جيدة.

ماذا تفعل إن لم تكن هذه العلاقة بدرجة كافية من الجودة؟ لا تقلق، إذ إن مجرد تحسين بسيط في هذه العلاقة يمكنه أن يترك أثاراً كبيرة في دفع ابنك للمشاركة بجدية في الأعمال المدرسية. وسيتبين لك كذلك أن قدرتك على تطبيق الاستراتيجيات الواردة في هذا الكتاب ستتعزز لدى تحسن تلك العلاقة. تذكر أننا لا ننشد الكمال، بل نريد بعض التحولات الإيجابية وبعض التحسينات.

لا بدّ لي من قول الحقيقة بكل صراحة: ليس هناك من يمكن لنا أن نصفه بالأب الكامل أو الأم الكاملة. فإن استطعت إحداث تحول إيجابي في علاقتك مع ابنك فسيكون هذا أمراً عظيماً. بعض العلاقات قد تتحسن أكثر من غيرها دونما شك. غير أنه مهما كان هذا التحول صغيراً فإنه يمثل خطوة إلى الأمام. فإن تمكن نتيجة لذلك من الاستمرار في المدرسة (وكان قبل ذلك ينوي تركها) فإنك تكون قد أديت بذلك مهمة لا يستهان بها. وقد يبدي ابنك بعد ذلك تجاوباً في أمور أخرى مهمة في المستقبل، بل وقد يحقق مكاسب أكبر.



ما هو السر الذي يكمن وراء العلاقة الحسنة؟ ليس هنالك سر في الواقع، وقد أظهرت الأبحاث أن هنالك بعض الخصائص والسمات التي تصنع العلاقة الحسنة وتميزها عن تلك التي لا تكون بمثل تلك الجودة. وتشمل هذه الخصائص أنماط سلوك ومواقف محددة، علماً بأنني بيّنت مراراً بان من الممكن تغيير أنماط السلوك والمواقف.

## العلاقة الحسنة هي القاعدة الراسخة لخلق الحوافز

قد تقول لنفسك من هذا الذي يسمح لنفسه بالتدخل في شؤوني الخاصة ليطلب مني تحسين علاقتي مع ابني؟ حسناً، أنا أب أيضاً- غير أنني لن أخاطبك بوصفي أباً. وعلاوة على ذلك، وبما أنه ليس هنالك أب/ أم كامل الأوصاف فقد أنقل إليك البعض من ممارساتي غير الفعالة والتي لن تكون ذات عون لك.

ولذا فإنني سأبني ما أذكره في هذا الفصل بدلاً من ذلك على ما أجريته وأجراه آخرون غيري من أبحاث.

عملت خلال السنوات القليلة الماضية على مشاريع أبحاث قليلة تتعلق بالآباء وذلك لصالح مؤسسات حكومية وأخرى غير حكومية. وقد تقصيت في هذه الأبحاث الأساليب التي يستخدمها الآباء، وكذلك مدى ثقتهم ومعرفتهم بأساليب التربية الصحيحة، وحول سلوك الأطفال وكيفية تعامل الآباء معه وبرامج توجيه الآباء/ الأمهات التي تقدمها السلطات الرسمية ومنظمات الخدمة الاجتماعية.

قد يسرّك أن تعرف بأن هذا البحث (وعدداً لا يحصى سبقته) يبين أن الأبوة ليست بالضرورة مهارة بديهية بل هي مهمة شاقة تتطلب الكثير من الجهد. بالنسبة لمعظم الناس يحتاج الآباء بين وقت وآخر للمساندة وللحصول على معلومات تساعدهم على الارتقاء بما يفعلون من أجل أبنائهم. كما بينت الأبحاث أن لدى الآباء نقاط قوة يمكن البناء عليها لتحسين أدائهم كآباء، وأن من الممكن للناس أن يتعلموا أساليب واستراتيجيات أكثر فعالية تساعدهم في أداء هذه المهمة.

أجريت كذلك الكثير من الأبحاث بين طلاب المدارس، وعندما أستفسر منهم عن المدرس الذي يستطيع استنباط أفضل ما لديهم فهم يقولون إن هذا المدرس يحترمهم، وهم بالمقابل يحبونه ويحترمونه. ويتحدث هؤلاء الطلاب عن ذويهم بالأسلوب نفسه.

أمضيت كذلك وقتاً لابأس به في تقصي الأساليب التي يبتدعها المدرسون لإرساء علاقات حسنة مع طلابهم. ولا شك بأننا نستطيع تعلم الكثير من المدرسين ـ فهم خبراء في التعامل مع الأطفال وفي خلق الحوافز لديهم وحملهم على القيام بأعمال لا يرغبون بها في بادئ الأمر. وقد ركزت بصورة خاصة على أولئك المدرسين الذين يظهرون مهارة خاصة في حمل الطلاب على أداء أعمالهم المدرسية. وعندما أدقق النظر فيما يفعلون فإنني أتوصل إلى القناعة بأنهم يعملون أولاً على بناء علاقة حسنة مع طلابهم.

ختاماً أجريت كذلك قدراً لابأس به من الأبحاث التي تقصّت موضوع انتقال الطلاب من مرحلة إلى أخرى في المدرسة، ثم إلى مراحل تعليمية أعلى وإلى العمل بعد ذلك. واهتممت بشكل خاص بالطلاب «المعرضين لخطر الفشل» أو أولئك الذين تركوا الدراسة وكذلك بمؤسسات الخدمة الاجتماعية التي يبدو أنها نجحت في إعادة هؤلاء الطلاب إلى الطريق السوي ودفعتهم للانخراط في المسار الدراسي مجدداً. وقد تبين لي من حديثي مع أولئك الذين يعملون مع الشبان أن نجاحهم في العمل مع أولئك الذين يمثلون حالات صعبة من بين الشبان إنما تم عن طريق التركيز على بناء علاقات جيدة مع كل من هؤلاء الشبان.

كان الاستنتاج الذي خرجت به من كل البيانات والمعلومات التي استقيتها من فئات المدرسين، والآباء، والعاملين مع الشبان، والعاملين في حقل سلوك ذوي الطلاب، والاخصائيين النفسيين والموجهين، وكان الاستنتاج هو إن نجحت في بناء علاقة جيدة مع ابنك فستكون قد قطعت نصف طريق النجاح في مهمتك.

تدعم هذا الاستنتاج الأبحاث التي تظهر بأن خلق الحوافز لدى الطلاب وإنجازاتهم إنما يتأثر بمواقف وتوقعات أبويهم وبعلاقتهم معهم. كما بينت أن ذوي الطلاب الذين لا يضيّقون الخناق على أبنائهم ويبدون مساندة لهم يخلقون حوافز أكبر لدى الأبناء حيث يقيّم المدرسون أداءهم، أي أداء هؤلاء الطلاب على أنه أقل اضطراباً. وتظهر الأبحاث في الواقع أن نوعية علاقتك مع ابنك إنما تنبيء عن حسن العلاقة بينه وبين مدرسيه.

أود أن أذكرك من جديد بأن أي تحول في علاقتك مع ابنك، مهما كان هذا التحول طفيفاً إنما يعزز لديك الشعور بالرضا عن نفسك وعن ابنك، وقد يكون هذا هو كل المطلوب لدفعه للاستمرار في المدرسة إلى أن يتسنى له المزيد من التوجيه، أو يصادف من يبث في نفسه حماساً أكبر، أو يعثر على موضوع دراسي يدفعه للدراسة بحماس أكبر أو يمكنه من استكمال مراحله الدراسية، وهو ما لم يكن ليفعله لولا ذلك. بل إن هذا قد يكون نقطة الانطلاق التي ترتقي به إلى مستويات أعلى من الحوافز والانجازات.

سأقدم في هذا الفصل ثلاثة أساليب في السلوك الأبوي وهي: الأسلوب القائم على الحزم، والسلوك الأوتوقراطي القائم على الإخضاع والسلوك المتساهل. وسأقترح أن يكون السلوك الأبوي القائم على الحزم هو ما يجب علينا استهدافه. وبعد ذلك سأقدم ما اعتبره السمات والخصائص وأنماط السلوك الخمسة التي أضعها في رأس القائمة باعتبارها تعكس العلاقة الحسنة بين الشخص البالغ/ الأب وبين الطفل، وإن كانت هذه الأنماط تعد بالمئات في واقع الأمر.

تقصيت في أحد مشاريع البحث التي أجريتها ما يعتبره ذوو الطلاب أصعب الأمور فيما يخص مهماتهم كآباء وأمهات. وتجدر الإشارة إلى أنني كنت أتلقى باستمرار جوابين أولهما افتقار الأبوين إلى المعلومات التي تساعدهما على تربية أبنائهم، والثاني وهو يتفرع عن الأول هو افتقارالآباء إلى الشعور بالثقة بالنفس فيما

يتعلق بممارستهم لأساليب التربية. كما تبين لي من مشروع بحث آخر أن ذوي الطلاب الذين يتمتعون بالثقة في قدرتهم على تربية أبنائهم يظهرون فعالية أكبر كآباء ولديهم علاقات أفضل مع أبنائهم. ويستهدف هذا الفصل بالتالي زيادة ما لديك من معلومات ومن شعور بالثقة بالنفس في هذا المضمار أيضاً.

## أساليب التربية الأبوية

يتقصّى عدد كبير من الأبحاث أساليب التربية الأبوية. ويطلق هذا التعبير على الطريقة التي تتصرف من خلالها مع ابنك والطريقة التي تتفاعلان فيها مع بعضكما البعض، والأسلوب الذي تتواصلان به والمواقف التي تتخذها إزاء ابنك وإزاء عملية التربية الأبوية برمتها. وكما بينت أعلاه يمكن تقسيم أساليب التربية الأبوية إلى حازمة وأوتوقراطية ومتساهلة.

### الآباء الحازمون

ينحو هؤلاء الآباء منحى يميل إلى الحزم والقوة بأسلوب يتسم بالمساندة والإنصاف لا بتوقيع العقوبة. ويبدي هؤلاء الآباء المرونة عندما تستدعي الحالة ذلك. ويعمدون إلى تبديل القواعد التي يتبعونها عند الضرورة، وهم يفسرون لأبنائهم تلك القواعد والأسباب التي تدفعهم لفرضها. كما أنهم يحرصون على أن يبدي الأبناء روح المسؤولية إزاء سلوكهم ولكنهم يوفرون لهم المساندة التي تمكّنهم من إبداء هذه الروح. وهم يتصفون بالثقة بأنفسهم، ويزودون أبناءهم بمعلومات ارتجاعية تمكّن الأبناء من التحلي بالثقة بالنفس أيضاً. وهم يركزون لدى أداء مهمتهم على نواحي القوة وليس على نواحي القصور عند أبنائهم، غير أنهم يدركون نواحي القصور لديهم ويجرون التعديلات المطلوبة حين تستدعي الحاجة إليها. وهم يحبون أبناءهم دونما تحفظ، ولكنهم يوضحون رأيهم إزاء أنماط السلوك التي لا يرضون عنها، وهم يتطلعون إلى الفرص التي يتمكنون من خلالها من تأكيد النواحي الإيجابية لدى أبنائهم وليس الفرص التي يكشفون فيها عن نواحي الضعف والمشكلات لدى هؤلاء الأبناء.

## الآباء الأوتوقراطيون

ينحو هؤلاء الآباء والأمهات منحى يميل إلى الحزم والقوة ولكن بطريقة تميل إلى فرض العقاب ووضع القيود. وهم لا يبدون مرونة ويتمسكون بالقواعد بصورة تميل إلى الصرامة والقسوة حتى لو استدعت الحالة تخفيف شدة هذه القواعد. وهم لا يفسرون القواعد التي يتبعونها ولا سبب فرضها، ويحرصون على حمل أبنائهم على إبداء روح المسؤولية إزاء سلوكهم ولكنهم يتوقعون منهم أن يفعلوا ذلك دون مساندة من جانبهم أو مع قليل من المساندة. ثقة هؤلاء الآباء/الأمهات بأنفسهم مهزوزة وهم لايميلون إلى تزويد أبنائهم بالمعلومات الارتجاعية المساندة التي يحتاجونها لتطوير ثقتهم بأنفسهم. وهم لا يبدون الرغبة في التعرف على نواحي القصور في أساليب تربيتهم ولا يبدلونها عندما تستدعي الحاجة ذلك. وهم يحبون أبناءهم ـ ولكن بتحفظ، أي على أساس قيام أبنائهم بعمل ما يريدونه هم. وهم لا يميلون إلى تأكيد النواحي الإيجابية لدى أبنائهم بل يركزون على نواحي الضعف والمشكلات لديهم.

## الآباء المتساهلون

لا يبدي هؤلاء الآباء/ الأمهات أي قدر من الحزم بل يظهرون من المرونة قدراً كبيراً بحيث لا يتسم أسلوبهم إلا بالقليل من الثبات أو الاستمرارية. وهم لا يلجؤون لوضع قواعد عديدة أو تنفيذها، ولا يبدون الكثير من الانتباه إلى ما إن كان ابنهم يبدي روح المسؤولية عن أعماله ولا يوفرون له الكثير من المساندة لكي يكتسب روح المسؤولية. وهم لا يتمتعون بالكثير من الثقة بالنفس، ولا يوفرون المعلومات الارتجاعية التي يحتاجها الطفل لبناء ثقته بنفسه. وهم لا يفكرون كثيراً بأمور التربية ولذا فهم لا يعون الحاجة لإجراء تغييرات في أساليبهم التربوية. وهم يحبون أبناءهم ولكنهم لا يتطلعون للمناسبات التي تمكنهم من الارتقاء بأبنائهم.

ربما تكون قد توصلت الآن للاستنتاج بأن الأب الحازم هو الذي تقرنه الأبحاث بأكثر النتائج إيجابيةً للعلاقة بين الطفل والأب/ الأم.

هذا لايعني أن الأسلوبين الآخرين من شأنهما إعطاب طفلك بصورة مؤكدة.

فأبناء الآباء المتسامحين مثلاً قد يتعلمون كيف يربون أنفسهم بأنفسهم ويكتسبون الحوافز ويبدون روح المسؤولية إزاء أنفسهم. غير أن آخرين يفتقرون للقدرة على تحديد اتجاههم ولا يعون ماهيتهم الحقيقية. أما أبناء الآباء الأوتوقراطيين فقد يكبرون وهم يتمتعون بروح المسؤولية القوية والالتزام بالقوانين واحترام النظام. ويظهر من بينهم العديدون ممن يحققون إنجازات عالية. غير أن منهم من يتطورلديه شعور شديد بالخوف من السلطة ومن الفشل. ولقد تبيّن لنا في الفصل العاشر الذي بحثنا فيه موضوع الخوف من الفشل أن هذا الأمر قد يؤدي إلى نتائج عكسية لدى الطفل.

قد يتبين لك أن سلوكك يتراوح بين أنماط مختلفة من السلوك اعتماداً على كل حالة على حدة وعلى الطفل الذي تتعامل معه. وهذا أمر لا بدّ لك من أن تتوقعه. وتجدر الإشارة إلى أننا لا نستطيع أحياناً تفسير الأسباب المنطقية لكل قاعدة. فقدنبادر الطفل بالقول أحياناً: «لا تعني لا، ولا مجال لمناقشة هذه المسألة الآن!»، وفي أحيان أخرى قد نقع تحت تأثير التوتر والتعب من الشجار بحيث لا نميل إلى اتخاذ الموقف الحازم. السؤال الحيوي هو أي أسلوب نتبنّاه معظم الوقت، ومن ثم انتهاز الفرص التي تمكننا من التحول إلى أسلوب التربية الأبوية الحازم والابتعاد عن الأسلوبين الآخرين.

كيف نفعل ذلك؟ ما قرأته وما أجريته أنا نفسي يحدد العوامل الخمسة الرئيسية في بناء أسلوب حازم في التربية الأبوية وفي تطوير علاقة قوية بين الأب والطفل:

- الاحترام المتبادل.
- وضع نفسك في موضع الطفل.
- التوازن.
- الجذب أكثر من الدفع.
- اللجوء إلى التعلم على مدى الحياة.

## الاحترام المتبادل

يدرك الأطفال متى تحجم عن احترام آرائهم ومواقفهم وقناعاتهم وسلوكهم وهم يمقتون ذلك. وقد تبين لي نتيجة لحديثي مع المراهقين أن الاحترام هو أحد أهم الأمور التي تكمن خلف العلاقات التي تخلق لديهم الحوافز. وهم مستعدون للإنصات لأي شخص بالغ يعتقدون أنه يحترم ما يفكرون به ويقولونه ويفعلونه.

ذكرت في بداية هذا القسم كلمة «المتبادل» لأن الطفل يبدي الاحترام للشخص البالغ الذي يظهر الاحترام له. وهذا الأمر يقودنا إلى نقطة شديدة الأهمية حول اكتساب احترام الشبان. لابد من كسب احترام الطفل لك. وسواء شئنا ذلك أم أبينا فلقد ولّت الأيام التي كنت تستطيع خلالها أن تبادر معظم الأطفال بالقول: «إنني كبير وعليك أن تحترمني!» هذا ما علينا أن ندركه فيما يخص معظم الشبان. وأستطيع أن أملأ كتاباً من ألف صفحة يضم أسماء المدرسين والآباء/ الأمهات الذين انهاروا واكتووا نتيجة لانتهاجهم هذا السبيل. كما يمكنني أن أملأ كتاباً آخر من ألف صفحة بأسماء المدرسين والآباء والأمهات الذين كسبوا احترام الشبان وحصدوا المكافآت والشعور بالرضا الناجم عن ذلك. ومن الأمثلة التقليدية على ذلك طالب تقسم بأن من الواجب طرده من أحد الفصول المدرسية ولكنه يظهر رغبته في الدراسة وتعاونه عندما ينتقل إلى فصل آخر. وستجد أن الفرق هو في الطريقة التي يعامل بها المدرس الطالب. ولقد صادفت طلاباً يتسم سلوكهم بالخشونة والجموح والعناد ولكنهم يبدون استعداداً لاجتياز الغابات وصعود الجبال من أجل مدرس أو موجه تعامل معهم باحترام.

ليس هناك أسلوب سحري لكسب احترام الشبان. ولكن هذا لا يعني استسلامك لكل ما يقوله ابنك أو يفعله. وقد أفادني الطلاب بأنهم لا يبالون إن كان مدرسهم أو والدهم لا يتفق معهم في وجهات نظرهم أو يمنعهم من عمل شيء ما شريطة أن يستمع إلى وجهة نظرهم بصورة جيدة تنم عن الإنصاف والصدق.

إليك بعض الأساليب التي يقول المدرسون إنهم يكتسبون الشباب من خلالها.

- لا تفترض أنك ستحصل على هذا الاحترام إن لم تدفع ثمنه.
- احرص على بذل الوقت المطلوب للتعرف على الطفل - على الطريقة التي ينظر بها إلى العالم وبماذا يفكر.
- اعطِ قيمة لاهتماماته ولما يفعله على سبيل التسلية.
- تطلع إلى الفرص التي تسنح لك للتحادث مع ابنك وجهاً لوجه.
- استمع لوجهات نظره ومنظوره للأمور. وهذا يتطلب من الشخص البالغ أن يستمع ويفهم بالتفصيل كل ما يقوله الطفل.
- انتهز الفرص التي تمكنك من أخذ جانب الطفل في نظرته للأمور (شريطة ألا يصل بك الأمر إلى درجة التساهل المذل).
- أكد على النواحي الإيجابية لدى الطفل كلما أمكنك ذلك شريطة أن يكون المديح قائماً على أسباب جوهرية وينم عن مشاعر حقيقية، وألا يقوم على مديح زائف.
- تابعه في أحسن حالاته كلما أمكن ذلك.
- حمّل الطفل المزيد من المسؤوليات (ضمن الحدود الملائمة).

يستلزم احترام الطفل أيضاً مداورتك للأمور في بعض الأحيان.ماذا يعني ذلك؟ لا يعني بأن عليك أن تتعامل مع بعض المواقف بصورة تقوم على التصادم المباشر، بل أن تتجنب المجابهة وألا تحاول حشر طفلك في زاوية. لا تحاول حشره في وضع يفقد معه ماء وجهه.

رأيت موجهين يتعاملون بأسلوب يتسم باللطف والخبرة الدقيقة مع شبان يبدون قمة العدوانية على الرغم من أن الحالة القائمة تتسم بالخطورة. فهم يعالجون الوضع بأسلوب لا ينمّ عن التهديد، ويدركون أن الشاب يشتعل غضباً ويحاولون

إشعاره بأنهم يتفهمون دوافعه لذلك. ولكنهم يحاولون التأكيد للشاب بأنهم يستطيعون، إن تعاونوا، التوصل إلى سبيل لحل تلك المشكلة دون اللجوء إلى العدوانية والعنف. وهم لا يسلكون سبيل المواجهة المباشرة لحل المشكلة بل يدورون حولها ويواجهونها من زاوية أخرى.

منحى مماثل قد يجنبك وضعيات مشتعلة في البيت. واجه المشكلة من زاوية أخرى كما فعل الموجّه. لا تثر فزع ابنك ولا تضعه في موضع يريق فيه ماء وجهه ولا تحشره في زاوية ـ إذ إنك إن فعلت فستدفعه إلى موقف قد يفلت فيه زمامه ـ وهذا ليس هو السبيل الذي يمكنّك من التفاوض معه مع التركيز على الحل.

## ضع نفسك في موضع الطفل

تبيّن لي نتيجة لأبحاثي مع الشبان أن أحد الأسباب الأساسية التي تدفعهم إلى الاندماج والارتباط العاطفي مع أصدقائهم هو أن هؤلاء الأصدقاء يفهمون ماذا يعني أن تكون مراهقاً وهم بالتالي يفهمون منظور المراهق للحياة. ويقيّم الشبان تقييماً عالياً قضية تفهّمهم، فإن لم يتفهّمهم ذووهم فسيبحثون عمن يفعل ذلك. ولقد قالت لي إحدى الفتيات: «لصديقاتي نفوذ أكبر عليّ لأنني أتفق معهم في وجهات نظرهم أكثر مما أتفق مع أمي. أصغي لهن أكثر لأنني أعتقد أنهن على صواب.»

كما تبيّن لي نتيجة لأبحاثي مع الشبان أن إحدى شكاواهم الرئيسية هو أن ذويهم ومدرسيهم لا يعرفون بعد معنى أن تكون مراهقاً. ولقد قال لي أحد الفتيان: «يعرف أصدقائي وجهة نظري لأنهم مروا بمثل ما مررت به ويعرفون ما يجري. أما والداي فهما يفترضان أنهما يعرفان، غير أنهما لا يعيشان ما أعيش ولا يدركان ما يجري». هل يعني هذا أنك انعزلت كلياً عن حياة ابنك المراهق بسبب سنّك في حد ذاته؟ كلاً، على الإطلاق. فمن حديثي مع الشبان تبين لي أنهم قادرون على تسمية أشخاص يعتقدون بأنهم يتذكرون ما يعني أن تكون يافعاً... مثل هؤلاء الناس يبنون علاقة حسنة مع الشبان.

فلنقلها بصراحة: أن تضع نفسك في موضع ابنك لا يعني أن تتصرف وكأنك طفل أو أن تحاول أن تتصرف على طريقته مهما كان الأمر ـ فالبالغون يتذكرون كيف كانوا في فترة شبابهم المبكر، وهم يتمسكون بحزمهم ولكنهم يدركون بأن الشبان لا يرون العالم من منظورهم نفسه. كما يدركون أن الشبان لا ينتهجون مواقفهم نفسها ولايتصرفون بنفس طريقة تصرفهم هم. وبإدراكهم ذلك فإنهم يتقبلون الاختلاف ويؤكدون بالتالي على وجود تلك الفوارق.

يدرك الآباء والمدرسون الذين يتمكنون من خلق الحوافز لدى الشبان أن هؤلاء يملكون الطاقة ويخترقون الحواجز لكي يتعلموا المزيد عن أنفسهم، وبأن الشبان سيخرقونهم في حالة من الفوضى بين حين وآخر، وأنهم سيتصرفون بأسلوب مزاجي متقلب، وبأن الشبان يتخذون موقف التحدي ويصعب قيادهم. وهم يدركون كذلك بأنه حين يعرف الشاب أن البالغين يتقبلون هذا الواقع فإن العلاقة بين الطرفين تصبح ممتعة.

من المهم أن ندرك بأن الحياة في هذا العصر قد تكون عسيرة. وكما قالت لي إحدى الفتيات: «هنالك الكثير من الأمور التي تجري في هذا العصر. إنه العصر الذي يقدم فيه الشبان على قتل أنفسهم وعلى إدمان المخدرات، ويعود الكثير من ذلك إلى مشاعر اليأس التي تسيطر عليهم». أن تضع نفسك في موضع ابنك يعني إدراكك أن الزمن الحاضر عسير، وأن دورك هو أن تساعده على تجاوز الصعوبات التي تواجهه. وإن سألتني إن كنت أود لو أعود إلى أيام مراهقتي فسأجيب بأنني، وإن كنت أتمنى استعادة الكثير منها فإن هنالك الكثير مما يسرني أن أتركه ورائي دون أن التفت إليه. كانت تلك أياماً عسيرة بالفعل ولا تبعث على السرور.

نصيحتي هي أن تنصت لابنك بانتباه وأن تخرج من قوقعتك لتضع نفسك في موضعه. وأن تحاول أن تتذكر ماذا يعني أن تكون شاباً. تذكر بأن تتقبل وجهة نظر ابنك. حتى وإن كانت تختلف عن وجهة نظرك وحتى لو كانت لا تريحك. اعتبر وجهة نظره جديرة بالاهتمام وقائمة، حتى لو كنت تعتقد بأنها لن تستمر لأكثر من

أسبوع لتحل محلها التقليعة التالية أو ما إلى ذلك. غير أن الأمر الثابت هو أن عليك أن تلغي كل الرهانات وأن تتصرف إزاء الوضع بطريقة مختلفة إذا وصل الطفل بتصرفه إلى الدرجة التي يؤذي بها نفسه.

قد لاتتفهم أولويات ابنك في بعض الأحيان. ولكن ما أطلبه ليس تفهّم هذه الأولويات بل إدراك وجودها وتقبُّلها والتسامح إزاءها. وحين أتذكر نفسي في سن الخامسة عشرة أو السابعة عشرة أو ماحولها فلست أفهم على الإطلاق لماذا كانت أمور معينة تحتل مركز الأهمية عندي. غير أنني كنت سأقسم في ذلك الحين بأنها كانت أهم وأجدر الأمور بالنسبة لي، وأي شخص بالغ كان من شأنه أن يقول لي بأنها أمور لا أهمية لها سيضع جداراً منيعاً بيني وبينه.

على الأبوين أن يجاهدا بكل ما لديهما من قوة لكي يحافظا على الارتباط بابنهما حتى وإن كان عليهما أن يتقبلا أموراً لا تروق لهما. فهما بذلك يظلان يحتفظان بنفوذ عليه ما داما يحافظان على هذا الارتباط. وأحد السبل التي تمكنك من معرفة ما إن كان هذا الارتباط قد بدأ يتزعزع هو حينما يتبين لك أنه يخفي أموراً هامة عنك لأنه يشعر بأنه يستطيع التصرف بصورة أفضل إن لم تشاركه الرأي أو لم تعرف ماذا يفعل. ولقد قالت لي إحدى الفتيات: «كان لديّ امتحانان وقد اجتزتهما لأنني لم أخبر والديّ بأمرهما. نجحت لأنني تجنبت ضغوطهما علي».

أن تضع نفسك في موضع ابنك يعني أن تعي الصعوبات التي يتعرض لها في أدائه لأعماله المدرسية، كما يعني أيضاً أنك لن تتوقع له الأسوأ بصورة أوتوماتيكية إن لم يكن أداؤه حسناً، ولأشرح ذلك.

أستخدم في أبحاثي المستمرة حول الحوافز لدى الطلاب نموذجاً أسمّيه «مقياس الحوافز عند الطلاب». يقيس هذا النموذج الدوافع والكوابح والمثبطات للحوافز، كما أعطي الآباء/ الأمهات مسحاً استفسر منهم فيه عن الحوافز لدى أبنائهم. ولقد

أدهشني التفاوت بين هذين النموذجين مما يؤكد احتمال وجود فجوة هائلة تفصل بين الآباء وأبنائهم حتى فيما يتعلق بالأمور الخاصة بالحوافز. وعندما توجد مثل تلك الفجوة يشعر الشبان بأن آباءهم لن يفهموا دوافعهم.

أقدم في الصفحة التالية جدولاً يبين كيف يقيّم الطلاب أنفسهم وكيف يقيمّهم آباؤهم. العلامة من مائة ولذا فإن العلامة العالية بالنسبة لأي دافع هي دليل جيّد بينما العلامة العالية في أي من المثبطات أو الكوابح هي علامة غير حسنة.

هنالك فوارق كبيرة في عدد من الحالات فيما بين تقييم الطلاب لأنفسهم وتقييم الآباء لهم. فإذا أخذنا موضوع التركيز على التعلم مثلاً نجد أن هناك فارقاً كبيراً يصل إلى (١٨) نقطة فيما بين مايقوله الطلاب عن أنفسهم وما يقوله آباؤهم عنهم. إذ يفيد الطلاب بأنهم يهتمون إلى حد كبير بتعلم أشياء جديدة ولحل المشكلات وتطوير المهارات. أما الآباء فهم يقولون إن أبناءهم لا يبدون اكتراثاً كبيراً بهذه الأمور. فمن المصيب ومن المخطئ؟ قد تكمن الحقيقة في مكان ما في الوسط. أما فيما يتعلق بالعلاقة الحسنة بين الآباء والأبناء، فإن كان الآباء يتعاملون مع أبنائهم على أساس أنهم لا يتمتعون إلا بقدر ضئيل من التركيز على التعلم بينما يعتقد الأبناء بان لديهم تركيزاً جيداً على التعلم فإننا ندرك حينذاك دون شك وجود مشكلة هنا.

## تقييم الحوافز

| | تقييم الطلاب لحوافزهم من علامة (١٠٠) | تقييم الآباء لحوافز الأبناء من علامة (١٠٠) |
|---|---|---|
| **الدوافع** | | |
| الإيمان بالذات | ٨٠ | ٧٦ |
| قيمة المدرسة | ٨١ | ٦٩ |
| التركيز على التعلم | ٨١ | ٦٣ |
| التخطيط | ٥٨ | ٥١ |
| إدارة العملية الدراسية | ٦٩ | ٥٧ |
| المثابرة | ٧٠ | ٦٥ |
| **الكوابح** | | |
| القلق | ٦٠ | ٥٨ |
| تجنب الفشل | ٤٩ | ٥٨ |
| **المثبطات** | | |
| ضعف التحكم | ٥٢ | ٥١ |
| التخريب على النفس | ٤١ | ٦٣ |

فلنأخذ مثالاً آخر ـ قيمة المدرسة. يوجد هنا اختلاف من اثنتي عشرة نقطة بين وجهتي نظر الطلاب والآباء. فالطلاب يعتبرون أن للمدرسة صلة وثيقة بتعلمهم وأنها هامة ومفيدة، بينما يعتبر الآباء أن أولادهم لا يقدروّن المدرسة حق قدرها. وإنني أتخيّل أباً يقف في وجه ابنه متهماً إياه بأنه لا يأخذ مدرسته مأخذ الجد بالقدر الكافي بينما يشعر الابن بالظلم وعدم التفهم لأنه لا يعتبر المدرسة بهذا السوء. ولقد تبين لي طوال الفترة التي أجريت فيها أبحاثي بأن الطلاب يعتقدون بأن المدرسة مكان يتعلمون فيه أشياء هامة تتصل بالحياة. فمن هو المصيب؟ هنا أيضاً قد تكمن الحقيقة في الوسط. غير أن الفارق بين الطرفين كبير بحيث أنه إن لم يتعرّف الأب على نقطة وسط بينه وبين ابنه فقد يقرر الابن بأن المسافة الفاصلة بينهما شاسعة، ولذا فإنه لن يبذل أية محاولة للتفاهم بعد.

الاستنتاج واضح هنا. قد لايرى ابنك حوافزه بالطريقة نفسها التي تراها بها. وعليك، لكي يكون ابنك مستجيباً لما تطلبه منه أو تقوله له، أن تعرف الموقع الذي ينطلق منه. كيف يرى تركيزه على التعلم، وما مقدار تقييمه للمدرسة وللأعمال المدرسية؟ إن إظهارك أنك تعرف الموضع الذي يقف فيه ابنك ومعرفته بذلك إنما يبقي على الصلة القائمة بينك وبينه.

قد تكون هناك ناحية أكثر زعزعة في هذا الاختلاف. فإزاء كل دافع من الدوافع نجد تقييم الآباء أدنى في مستواه مما يقيّم الطلاب به أنفسهم. وهذا الأمر يبعث على الحزن لدى الآباء. والمخاطرة في ذلك هي أن الابن قد يتبنّى، إما بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وجهة نظر ذويه التي تبعث على شعوره بالكآبة بالنسبة لما لديه من الحوافز. ولقد أظهرت الأبحاث الخاصة بشؤون التعلم أن هذا الأمر قد يتحقق في الواقع حيث يبدأ تصرف الطلاب وإنجازاتهم تتساوق مع توقعات ذويهم ومدرسيهم. فكيف يحول ذووهم دون حدوث ذلك؟ إحدى الوسائل الهامة هو أن يضعوا أنفسهم في موضع أبنائهم.

## الموازنة مهمة

بحديثي مع الشبان ذهلت للمدى الذي يبلغه ذووهم في الضغط عليهم بحيث أن الأبناء يبدؤون في التراجع أو ينتابهم شعور مريع إزاء أنفسهم. ولقد قالت لي إحدى الفتيات: «تحاول أمي أن تدفعني لبذل المزيد من الجهد لكي أحصل على علامات متميزة في جميع المواد. حصلت في العام الماضي على علامة متميزة وأخرى أدنى منها مما أثار غضبها بحيث منعتني من الخروج. وقد بعث فيّ هذا شعوراً سيئاً جداً. مثل هذا الموقف يحفّزني في بعض الأحيان، غير أنه يدفعني إلى التمرد في غالب الأحيان».

آباء آخرون لا يدفعون أبناءهم قط مما يضع هؤلاء الأبناء في موضع يفتقر لأي توجيه أو حوافز.

غير أن هنالك آباءً ينجحون في دفع أبنائهم بالدرجة التي تحملهم على التقدم ولكنهم يتركونهم وشأنهم في الوقت المناسب بحيث يتمكن الطالب من الإمساك بزمام أموره ويتابع طريقه، وبذلك يكون الآباء قد حققوا التوازن المطلوب.

قالت لي إحدى الطالبات: «أعتقد أننا نتوصل إلى حلول وسط، فهم يعملون على التأكد من أنني أعرف ماأريد وكيف أصل إلى ما أريد. ولذا فهم يتركونني أقوم بعملي بنفسي إن تبين لهم أنني أحقق النتائج المرجوة. أما إن أخفقت فإنني أعمل بناء على الأسلوب الذي يحددونه هم لي.»

يبدو أن التوازن هو مفتاح السياسة الناجحة لدى الآباء. فأولئك الذين ينتهجون سياسة فعالة إنما يتوصلون إلى التوازن فيما بين:

- الانضباط والتسامح.
- الحزم والصداقة.
- المرح والتطبيق الجدي لما هو مطلوب.

- دفع الطالب وترك الحرية له.
- تطبيق القواعد المطلوبة والمرونة.
- اتخاذ موقف ثم التراخي بعض الشيء.

عندما تستهدف التوصل إلى التوازن في علاقاتك مع ابنك فيما يخص القواعد المتبعة في البيت وكذلك قواعد السلوك المتوقعة فلن تكون قد حشرته في زاوية ضيقة. وعندما تنتهج سياسة متوازنة فسيسامحك ابنك حين تتخذ مواقف وقرارات متصلّبة. وقد قال لي أحد الفتيان: «يتصلب أبواي أحياناً إلى حد كبير، وفي الأحيان الأخرى يقولان لي تصرف بالطريقة التي تريحك على أن تنجز ماهو مطلوب منك».

أسلوب آخر يمكننا أن ننظر إلى الموازنة من خلاله وهو اعتبار الموازنة نوعاً من الإنصاف والعدل. ولاشك بأن الشبان يقيّمون تقييماً عالياً القواعد والقرارات والنتائج المبنية على الإنصاف. فعندما تكون تلك القواعد منصفة فإن من شأن ابنك أن يسامحك على النتائج المتصلّبة إن هي تجاوزت الحدود.

كيف يمكننا تحقيق التوازن؟ يأتي في المرتبة الأولى معرفة المواقف التي يعوزها التوازن، ومن المؤشرات على ذلك عندما تصل الأمور إلى حدود المبالغة في أي مجال، مثل المبالغة في ممارسة الرياضة أو أوقات الفراغ، أو في الدراسة (أجل، أعتقد أن الطلاب قد يبالغون في الدراسة!)، أو في القيام بعمل إضافي، أو في الاتصالات الهاتفية ليلاً، أو في قضاء فسحات راحة زائدة فيما بين فترات الدراسة. ومن المؤشرات الأخرى تبدل في سمات سلوك الطالب بحيث تصل إلى درجة كونها مشكلة، مثل زيادة وزنه زيادة مفرطة، أو تردي صحته العامة. وقد يفيده في هذه الحالة ممارسة التمارين الرياضية أو اتباع نظام غذائي متوازن.

من المهم أن تتحدث مع ابنك عندما تشك أن هناك ناحية غير متوازنة لديه، على ألا تفعل ذلك بطريقة تنم عن الاتهام أو بأسلوب يؤدي إلى المواجهة، بل لابد له من أن يشعر بأنه غير مهدد وهو يستمع إليك. وعند ذلك يجب ألا نطلب منه أن يكف

عن السلوك الذي تحدثه عنه بل إنك تود لو أنه يخفف منه. بيّن له بأنك تدرك بأن هذا السلوك مهم بالنسبة له، وهو بالتالي مهم بالنسبة لك، ثم تحدث معه عن مدى إمكانية تكراره لذلك السلوك (دون أن تأمره) بحيث يكون الوضع منصفاً له. اسأله ماذا يمكن لك أن تفعل كي تساعده أو تعينه على التخفيف من ذلك السلوك.

إن أصرّ على الاستمرار في ممارسة ذلك السلوك بصورة لا ترضيك فعليك أن تسأل نفسك: «هل يمكنني التعايش مع هذا الواقع؟» فإن استطعت أن تفعل (حتى ولو كنت غير مرتاح لذلك) فتساهل في الأمر، وبذلك تكون قد حققت مكسبين، أولهما أنك تحدثت مع الفتى بحيث أصبح أقرب إلى موقفك، كما أنك بنيت ثانياً نوعاً من التوازن والاحترام بينك وبينه ـ وهوموقف قوي جداً يعزز موقفك في أي مناسبة تتفاوض فيها معه فيما بعد. فإن لم تستطع أن تتعايش مع هذا الوضع فعليك أن تحاول بأن تكون أكثر إبداعاً في التغلب على المشكلة. حاول أن تتقصى الأمور الأخرى التي تتفقان عليها وتجعل من الوضع وضعاً أكثر قبولاً بالنسبة لك. هل يمكن إجراء مقايضة بينكما؟ تذكر بأن عليك أن تركز على الحل وليس على المشكلة، إذ إنك بذلك تحافظ على مساحة أمان عندما تتعامل مع طفل عنيد أو مراهق يميل إلى السلوك العاصف.

التوازن يعني بأنك تتفهم كون الإنسان يافعاً، فهو يحتاج للأصدقاء، وللدعابة والمرح، ولابدّ له من أن يرتكب الكثير من الأخطاء، ولا يمكن لحياته أن تقتصر على الدراسة وحدها. وأود الإشارة إلى أنني عندما أعقد حلقات توجيهية للعاملين في المدارس وتتوفر لي بضع لحظات فإنني أحاول قراءة الأسماء الواردة في لوحات الشرف. وما يلفت انتباهي بشدة أن أجد من يحتل المرتبة الأولى في المدرسة هو أيضاً رئيس فريق السباحة أو أنه يشارك في فرق النقاش أو يحتل أحد مقاعد مجلس المدرسة. مثل هؤلاء الطلاب إنما هم سفراء ممتازون يعبرون أبلغ تعبير عن أهمية التوازن.

## حاول جذب الطالب بدلاً من أن تسوقه

ينجح بعض الآباء والمدرسين في جذب الشبان بحيث يحملونهم على تقديم أفضل ما عندهم، فهم يبدون لهم المساندة، ويعبرون عن توقعاتهم الإيجابية من هؤلاء الشبان، ويساعدونهم على التعلم من أخطائهم، ويركزون على تشجيعهم ويسمحون للشباب باستكشاف مواهبهم ونواحي القوة لديهم، ويؤمنون بأن لدى كل يافع القدرة على الوصول إلى أقصى مافي طاقته.

هنالك أيضاً آباء ومدرسون آخرون يسوقون الشبان ويدفعونهم طالبين منهم عدم ارتكاب أية أخطاء، وهم يعاقبونهم أو يوبخونهم حين يتدنى أداؤهم بعض الشيء، ويبدون خيبة أملهم إذا ارتكب الشبان أية أخطاء، وهم يعتقدون بأن الشبان لن يحسنوا الأداء إن لم يتم دفعهم في الاتجاه الذي يعتقد هؤلاء الآباء والمدرسون أنه الأفضل لهم.

لا شك بأن الأب الذي يجذب ابنه يستطيع بناء علاقة تتسم بالثقة والانفتاح معه، وهي علاقة أفضل من تلك التي يبنيها ذلك الأب الذي يعمد إلى دفع ابنه دفعاً. فالنمط الأول إنما تنتج عنه علاقة تقوم على المساندة والتشجيع والتفاؤل بينما تبنى العلاقة الناتجة عن النمط الثاني على الخوف والإكراه. وتعني العلاقة القائمة على جذب الطفل:

- التركيز على نواحي القوة لدى الطالب.
- التعرف على نواحي الضعف لديه شريطة أن يتم التركيز على الحلول التي تستخدم نواحي القوة لدى الطالب إلى أقصى درجة ممكنة.
- إبداء التفاؤل بأن بإمكان الطالب تحقيق النجاح، إلى جانب تقديم المساندة له لتحقيق ذلك.
- السماح للطالب بارتكاب الأخطاء مع التعلم منها.
- التأكيد على قيمة الطالب الشخصية مهما كان أداؤه في المدرسة.

هل يعني ذلك بأنك لن تدفع ابنك أو تسوقه قط؟ لا بالتأكيد، إذ لا بد أن نكون واقعيين، ولا بدّ لك من أن تدفعه في بعض الأحيان للقيام بأعمال لا يستسيغها. وقد يحتاج ابنك أحياناً إلى دفعه في اتجاه تعتقد أنه الأفضل له، فهذه هي مهمة الأبوة في الواقع. وكما قال لي أحد الفتيان: «لا يسألونني في بعض الأحيان فيما إن كانت لديّ واجبات مدرسية بل يتركون الأمر لي، وهذا يجعل الأمور أكثر صعوبة، إذ إنني لن أنجز واجباتي إن لم يطلبوا مني ذلك» بينما قالت طالبة اخرى بصراحة أنها تريد لوالديها ان يدفعاها، وأضافت: «أحتاج دوماً لمن يدفعني ويقول لي إن علي أن أفعل ما يتوجب علي أن أفعله».

غير أن عليك، لكي تكون أباً فعالاً، أن تمتلك ناصية الحكمة بحيث تعرف متى يتوجب عليك أن تجذب ومتى يتوجب عليك أن تدفع. ونصيحتي لك هي أن تعمد إلى الجذب أكثر مما تعمد للدفع. فكلما استطعت أن تجذب ابنك كلما أصبحت علاقتكما أكثر إيجابية وباعثاً على المتعة.

**تعلم طوال حياتك:**

لم أسمع هذا القول مرة واحدة فقط بل آلاف المرات: «لن تكف عن أن تكون أباً طوال حياتك.» هذا ما يقوله لي الآباء والأمهات الأكبر سناً في العادة، خاصة عندما أقول لهم (بسذاجة) إنني لن أستريح حتى يبلغ أبنائي الحادية والعشرين من أعمارهم. فإن كنت فعلاً لن تكف عن أن تكون أباً طوال حياتك فإن أفضل دفاع يمكنك امتلاكه لمواجهة التغييرات التي تحدث لأبنائك ولك وللعالم من حولك ـ هو أن تعتبر نفسك إنساناً عليه ان يتعلم طوال حياته.

هذه الظاهرة أصبحت شائعة وتتمتع بشعبية كبيرة خلال السنوات الأخيرة، وهي ما أخذت تركز عليه الأبحاث التي تتناول الحياة المهنية للناس، حيث أن عالم الأعمال يتغير بسرعة مذهلة بحيث أن على أي إنسان يريد أن يبقى عاملاً تجديد مهاراته ومعارفه باستمرار.

ينطبق الأمر ذاته على مهمة الآباء والأمهات. فلكي تتمكن من متابعة أبنائك والعالم الذي يعيشون فيه يتوجب عليك أن تجدد مهاراتك ومعارفك بين آونة وأخرى. ولاشك بأنك تدرك تماماً بأنه مع كل سنة يكبر فيها ابنك وينمو فإن ذلك يتطلب منك بناء استراتيجيات مختلفة لكي تتعامل بفعالية مع نموه وبلوغه. فإن ظللت تعتمد على نفس الاستراتيجيات التي كنت تعتمد عليها قبل خمس سنوات عندما كان ابنك في العاشرة من عمره مثلاً فلن تستطيع متابعة تطوره. كل ما سيحدث هو أنه سيشمئز لأنك مازلت تعامله كطفل، وهو ما من شأنه أن يؤثر تأثيراً سلبياً على علاقتكما. يجب ألا تسمح لهذا الأمر بأن يحدث.

أن تتعلم طوال حياتك يعني أن تعيد النظر بانتظام بنفسك وبممارساتك كأب/ أم. هل يحالفك الحظ في هذه الممارسات؟ هل تنجح ممارساتك تلك مع ابنك؟ وهل تنجح بالنسبة لك؟ هل تنصفه هذه الممارسات بما فيه الكفاية؟ هل تساعده على أن يكون إنساناً أفضل في مستقبل أيامه؟ ثم أباً أفضل بعد عشرين سنة مثلاً؟

وهو يعني أيضاً اهتمامك بتطوير مهاراتك كأب/ أم. اقرأ كتاباً جديداً يتعلق بالتربية بين حين وآخر. احرص على مشاهدة فيلم يجعلك تلمس اهتمامات ابنك. تحدث مع آباء وأمهات آخرين حول كيفية التعامل مع ما يواجههم من تحديات. وهو يعني أيضاً الاصغاء لابنك عندما يخالفك وجهات نظرك. تبيّن ما الذي يقوله وهل يوحي بأن عليك أن تجدد معارفك أو ما لديك من مهارات؟ التعلم طوال الحياة يعني تقبلك ارتكاب الأخطاء، وتعلمك من هذه الأخطاء. وحين يراك ابنك وأنت ترتكب أخطاءً وتتعلم منها فإن هذا هو الطريق الأمثل للتقليل من مخاوفه من الفشل، خصوصاً حين يراك وأنت تتعامل بصدق وبدون شعور بالعار مع حالات فشلك. ولقد تبيّن لي لدى حديثي مع الشبان أنهم يحترمون المدرسين الذين يمكنهم أن يضحكوا على أنفسهم عندما يخطئون ثم يصححون أخطاءهم. فمثل هؤلاء المدرسين يعلمونهم دروساً شديدة الأهمية في الحياة، وبإمكانك كأب أو أم أن تعلّمهم دروساً مماثلة.

## الحياة في عالم الواقع

لا تحدث الأشياء في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك التفكير بها وأنت تهضم ما قرأت في هذا الفصل:

- ليس هناك أب/ أم كامل، فلا تجلد نفسك إن ظننت بأنك لا تتمتع بالكمال. ولكن هذا لا يعني أن لا تستهدف تطوير مهارات أكثر فعالية. تذكر بأن عليك أن تتعلم طوال حياتك .
- لا تتوقع أن تتفهم تفهماً كلياً أولويات ابنك وما يفضله. تعلّم تقبّل تلك الأولويات والأمور التي يفضلها طالما كانت لا تؤذيه أو تؤذي غيره.
- قد لا تستسيغ بعض الأمور التي يفعلها ابنك. فإن لم يتقبل رأيك اسأل نفسك إن كنت تستطيع التعايش مع هذا الأمر. وحتى وإن كنت لا تستسيغ ما يفعل فدع الأمور تسير مادام ذلك لا يؤذيه أو يؤذي غيره. قد تضطر لخسارة معركة أو معركتين لكي تكسب الحرب.
- قد لا توافق على ما يفعله ابنك في بعض الأحيان، وهناك مناسبات عدة يتوجب عليه أن يعرف فيها ذلك. فإقامة علاقة جيدة مع ابنك لا يعني أن تمتنع امتناعاً كلياً عن عدم الموافقة على سلوكه أو أن تفقد سلطتك عليه كأب. تذكر أن تركيزك على السلوك والمشكلة المطروحة وليس عليه كشخص من شأنه أن يحفظ لابنك قيمته واحترامه لنفسه.
- لا تتوقع أن بإمكانك التمسك بالحزم طوال الوقت، فقد يتوجب علينا أحياناً أن نتعامل مع الأمور بصورة تنم عن سلطوية وأتوقراطية أكبر، كما قد يبلغ بنا التعب مبلغه في أحيان أخرى بحيث يقارب سلوكنا السلوك المتساهل. ليكن هدفك أن تكون حازماً ما أمكنك ذلك، على أن تنتهز المناسبات التي يمكنك خلالها أن تلقي العبء عن كاهلك ـ مع اعتبار هذه مناسبات خطرة يجب عليك أن تلتزم جانب الحذر فيها.

- قد تعتقد في بعض الأحيان بان من غير المناسب أن تدور حول الأمور وأن عليك أن تواجهها بشكل مباشر. لا بأس في ذلك، شريطة أن تحرص على التقليل من عدد المرات التي تؤدي إلى حدوث صدامات في البيت. فقد أظهرت الأبحاث أن تعدد الصدامات المباشرة في البيت يهدد بخطر قيام «دائرة من العلاقات القسرية التحكمية» حيث تنزلق أنت وابنك في دوامة مستمرة من المواجهات.

- لا تجزع إن رأيت أن حياة ابنك تفتقر إلى التوازن في زاوية ما. فالمراهقون بالذات قد يصلون إلى درجة الهوس ببعض الأمور أحياناً. أذكر أنني وصلت إلى درجة الهوس بفرقتين من فرق موسيقى الروك خلال فترة مراهقتي. ومادام ابنك لا يؤذي نفسه أو الآخرين فقد يجدر بك أن تغض الطرف أحياناً إلى أن يعود إلى صوابه.

- من المهم أن يجرِّب ابنك كل مسرّات فترة الشباب: الأصدقاء، والرياضة، واللهو والأخطاء. غير أن سنوات المدرسة تستدعي الدراسة أيضاً. تفاوض مع ابنك حول كيفية الموازنة بين الدراسة ونواحي حياته الأخرى. ولقد تبيّن لي أن الأبناء كثيراً ما يسامحون آباءهم ومدرسيهم فيما يتعلق بمطالبهم الصعبة الخاصة بالدراسة إن هم تسامحوا معهم إزاء الإنغماس في بعض أجواء اللهو والالتقاء بأصدقائهم بين وقت وآخر.

- لن تستطيع أن تجذب ابنك دوماً، وقد لا يتوفر لك الوقت أو الطاقة أو الصبر لذلك أحياناً. لا بدّ لك أن تحاول دفعه أحياناً للقيام بعمل تعتقد أن عليه القيام به. لابأس في ذلك شريطة أن تعمد إلى الجذب أكثر من الدفع، وأن تزيد من محاولات جذب ابنك على المدى المتوسط أو الطويل.

- لا يمكنك أن تقرأ كل كتاب يعالج موضوع التربية أو أن تنتظم في كل دورة أو ندوة تبحث في هذا الموضوع من أجل متابعة التعلم طوال حياتك. يكفي تحديثك لبعض المهارات الرئيسية لكي تتمكن من متابعة تطور ابنك، ولابدّ لك

من الإدراك بأن الاستراتيجية التي انتهجتها بنجاح من قبل قد لا تكون فعالة هذا العام. وحين تقرأ أي كتاب يبحث في أمور التربية (بما في ذلك هذا الكتاب) فعليك ألا تفترض بأن من الواجب أن تتبنى ما يقوله بحذافيره. فأنت تعرف نفسك، وتعرف ابنك أكثر من أي أحد آخر. حاول الموازنة بين ما لديك أنت من معلومات وبين ما يقوله الكتاب، وخذ ما تعتبره قابلاً للتطبيق وابذل جهدك لتطبيقه. تذكر بأن تنفيذ أشياء قليلة بصورة حسنة خيرٌ من عمل أشياء كثيرة دونما إتقان.

تدور الأفكار التي أقدمها في هذا الفصل حول بعض المبادئ الجوهرية التي تؤسس لإقامة علاقات جيدة. غير أن هنالك علاقات تتطلب مساعدة أو تدخلاً من مختصين، ولذلك فقد تحتاج لنصائح تتجاوز ما يحويه هذا الفصل. وقد تقوم علاقات صعبة بين شخصين يفشلان في التعامل مع بعضهما البعض بصورة سلسة مع أنهما يتعاملان بالشكل الملائم في المواضع الأخرى. أو ربما يعود الأمر إلى قضايا مثل اضطراب السلوك، او اضطراب الانتباه، أو اضطرابات النشاط الزائد، أو الإدمان على مواد محظورة، أو مرض عقلي، أو ما شابه ذلك. لا تسمح للخوف بأن يحول بينك وبين محاولة الحصول على المساعدة أو البحث عمن يقدم لك ولابنك أفضل مساعدة ممكنة.

## إيجاز للفصل

بناء علاقة جيدة مع ابنك قد يكون هو الفيصل في قدرتك على مساندته وتطوير حوافزه. وأكثر العلاقات فعالية هي تلك التي يملك فيها الأب والأم زمام السلطة، على أن يمارساها بأسلوب يقوم على المساندة والتشجيع والحب. يطبق هؤلاء الآباء قواعد وضعوها لبيوتهم ولكنهم يظهرون المرونة بحيث يعدّلون تلك القواعد في أحوال وظروف معينة. وهم يخلقون جواً لا يعتبر ارتكاب الأخطاء نهاية للعالم بل يحثون من خلاله أبناءهم على الاستفادة من أخطائهم. والأسس الخمسة الجوهرية للعلاقة الحسنة بين الأب وابنه إنما تقوم على الاحترام المتبادل، وتفهم وضع الابن، والسعي للتوصل إلى التوازن، والجذب أكثرمن الدفع والرغبة في التعلم على مدى الحياة.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الحادي عشر

١-الاحترام المتبادل هو مفتاح العلاقات الحسنة ولايمكن تحقيقه إلا باكتساب المرء له بجهده وبصرف الوقت اللازم من قبل الأب لتفهم منظور ابنه للأمور، وتقييم أولوياته وما يفضله، وذلك بناءً على مناقشته وجهاً لوجه، والإنصات لما يقول، وإعطائه المزيد من المسؤولية ودعم موقفه كلما أمكن ذلك.

٢-أحد الأمور الرئيسية التي تثير لدى الشبان الشعور بخيبة الأمل هو عدم تفهم آبائهم ومدرسيهم لوجهات نظرهم وعدم صرف الوقت اللازم لتحقيق ذلك. من المهم أن تضع نفسك في موضع ابنك، فمن شأن ذلك أن يبني علاقة حسنة معه.

٣-يدرك الشبان حينما يقيم ذووهم توازناً سليماً بين دفعهم وبين ترك الحرية لهم في التصرف. فإن بالغنا في دفعهم، أو امتنعنا كلياً عن ذلك فإن كلا الأمرين يجعلان العلاقة أكثر صعوبة مما يؤثر سلباً على حوافزهم. عليك أن تنتهز الفرص لإقامة نوع من التوازن في البيت وفي حياة ابنك وفي طريقة تعاملك معه.

٤-قد يبدو أن هنالك خيطاً رفيعاً يفصل بين جذب الطفل وبين دفعه ليفعل ما تريد، ولكن الفرق في الواقع هائل. فجذب الطفل يتطلب منك أن تبدي التفاؤل فيما يتعلق به وأن تعمل على مساندته وتشجيعه، وأن تمتنع عن معاقبته بقسوة، وأن تتقبل أخطاءه أو إخفاقاته وتركز على مساعدته من أجل رفع مستواه. وهذا يعني تشجيع ابنك على إبداء الرغبة بنفسه على الرفع من مستواه كطالب.

٥-لكي تكون أباً ناجحاً وفعالاً فلا بد لك من أن تحرص على أن تتعلم طوال حياتك، إذ إنك تتغير كما يتغير ابنك والعالم من حولكما. ولابد لك من إبداء الاستعداد للتفكير بمهاراتك كأب، أو بالمهارات التي يجدر بالآباء تبنيها إن كنت تود أن تحافظ على قدرتك على التأثير في حياة ابنك. وقد تحتاج كأب إلى مراجعة نفسك وإدخال الإصلاحات اللازمة على أسلوبك، أو أن تعدله بين وقت وآخر على أقل تقدير.



## الفصل الثاني عشر

# إعادة اجتذاب الطالب غير الملتزم بالدراسة

أجل، لقد وصلنا إلى النقطة الصعبة. ففي الفصل الرابع وصفت كيفية انزلاق الطالب من مرحلة الخوف من الفشل إلى تقبّل الفشل، (وهو مايطلق عليه مسمّى العجز المكتسب أو عدم الالتزام). يبدأ هذا الانزلاق من الإرهاق الزائد في الدراسة، يلي ذلك التشاؤم الاتقائي، ومن ثم التخريب على النفس وعند ذلك يواجه الطالب خطر الامتناع كلياً عن الالتزام بواجباته المدرسية. يعالج هذا الفصل الاستراتيجيات التي يمكنك اتباعها بهدف جذب الطالب للالتزام بأداء أعماله المدرسية.

لابدّ لي من التحذير منذ البداية بأن هذا النمط من الطلاب هم الأصعب تحوّلا، فهم الفئة التي تملك أقل قدر من الاهتمام بالمدرسة أو الأعمال المدرسية، هذا إن كان لديهم أي قدر من الاهتمام. وهم لايكترثون فيما إن كانوا سيرسبون أو سيتركون المدرسة نهائياً (أو يطردون منها)، وهم يؤمنون إيماناً راسخاً بأنه ليس أمامهم من سبيل يجنبهم الفشل أو يمكّنهم من تحقيق النجاح، وأن كل ما يفعلونه سينتهي نهاية سيئة. إنهم يتقبلون الفشل تقبلاً كليّاً بحيث يصبحون عاجزين عجزاً تاماً عن مواجهته.




ينشأ عدم الالتزام في الكثير من الأحيان عن سلسلة متتابعة من سوء الأداء أو التجارب غير السارة التي تترافق مع نظرة شديدة التشاؤم أو

تتسم بالعجز الكلي. وعلى هذا الأساس لا تكفي محاولة تحويل تجارب الطالب بأسلوب من شأنه فقط كسر هذه الدائرة من الشعور بالمرارة (لفترة وجيزة على الأقل)، بل لابُدَّ كذلك من محاولة التحول عن هذا الشعور بالسلبية والعجز الكاملين.

الكثير من الاستراتيجيات التي ناقشتها حتى الآن في هذا الكتاب من شأنها المساعدة في معالجة وضع الطالب غير الملتزم، خاصة ما ورد في الفصل الرابع حول القدرة على التحكم بالأمور وذلك نظراً لأن السمة الأساسية لدى الطالب غير الملتزم هي شعوره بانعدام قدرته على التحكم بأموره. كما قد تود مراجعة الفصل الثالث الذي يبحث في موضوع الإيمان بالذات ـ خاصة ذلك القسم الذي يعالج مسألة المهمات المطلوب إنجازها. وسأناقش في هذا الفصل إلى جانب ذلك أموراً أخرى قد تود النظر فيها وهي:

- الحفاظ على صحة ابنك العقلية.
- التعمق في قضية التحكم بالأمور وتفسير وجهات النظر التي يتنباها ابنك في هذه الأمور.
- العودة إلى الجذور الأساسية.
- تجزئة الأجزاء إلى أقسام أصغر.
- الارتباط بالمدرسة.
- كسر دائرة الفشل.
- بناء استراتيجيات ومهارات أفضل.
- إبداء روح التجديد والإبداع.
- الحصول على نوع من المساندة لنفسك.

## حماية صحة ابنك العقلية

أود مناقشة مسألة الصحة العقلية أولاً نظراً لأن عدم الالتزام يترافق عادة مع الإصابة بالاكتئاب. وتشير الأبحاث إلى ان الشخص غير الملتزم قد يمر بحالة من الغضب والقلق الشديدين في المراحل الأولى من شعوره بالعجز ثم يصل إلى حالة اكتئاب، وقد يؤدي ذلك بهؤلاء الطلاب إلى الاعتقاد اعتقاداً جازماً بأنه ليس لديهم ما يمكنهم فعله للتأثير على ما سيواجهونه من نتائج في مسار حياتهم (لتجنب الفشل أو لتحقيق النجاح على سبيل المثال). ويتوصل هؤلاء الطلاب بالتالي إلى الشعور بالبؤس وإلى تخليهم عن أي قدر من الأمل. دائرة الأداء المتردي المستمر هذه تغذي شعوراً بالسلبية الشديدة. هذا المزيج من الشعور بالعجز والسلبية من شأنه أن يفتح الطريق إلى الإصابة بالاكتئاب.

عند ذلك تصبح الصحة العقلية للطالب هي العنصر الأهم ـ أهم من درجاته. وأود أن أؤكد هنا بأن عليك كأب أن تسعى للحصول على مساعدة طبية متخصصة إن اعترت ابنك حالة من الاكتئاب أو أخذ يعاني من القلق. راجع مركزاً للصحة العقلية أو عيادات الطب النفسي أو عيادات علم النفس. قد يساعدك الطبيب العام بإحالتك إلى إحدى هذه العيادات، والأفضل أن يكون هذا الأخصائي مختصاً بالصحة العقلية للأطفال أو المراهقين.

حماية صحة ابنك العقلية تتطلب أيضاً أن تظل قريباً منه وألا تستثير سخطه، وقد يتوجب عليك أن تكبح أحكامك وأن تحجم عن التعبير عن خيبة أملك وحنقك وغضبك بسبب وضعه. ربما تكون هذه فرصتك لكي تبيّن له بأن قيمته كشخص تحتل مرتبة الأولوية وتتفوّق على اهتمامك بسجل مساره المدرسي غير الباهر. لست أقول هذا عرضاً، فكثيراً ما يسبق عدمَ التزام الطالب بأداء واجباته المدرسية تاريخٌ من الشعور بالمرارة والاستياء لدى كل من الطالب والأب/ الأم. ليس من السهل أن توضع كل هذه المشاعر جانباً في الوقت الذي يتطلب فيه الأمر أن توجه جهودك للمسألة التي تحتل موضع الاهتمام الأول، وهي صحة ابنك العقلية.

السبب الذي يدفعني لحثك على التقرب من ابنك وإحاطته بحنانك وليس إثارة سخطه هو أن فرصتك لدفعه للعودة للالتزام بدراسته من جديد ستكون أفضل مادام يتمتع بصحته العقلية. كما أن هنالك فرصة أكبر في هذه الحالة لتقبّلك تدخل شخص آخر (مثل موجّه في المدرسة أو مدرب أو مدير أو صديق أو مدرّس) ممن له نفوذ إيجابي يحتاج إليه ابنك.

لست أريد إثارة مشاعر الفزع لديك ببدئي لهذا الفصل بهذه الطريقة، إذ إن هنالك الكثير من الطلاب غير الملتزمين بدراستهم ممن يتمتعون بصحة عقلية تامة. هنيئاً لك إن كان ابنك من هذه الفئة من الطلاب (وإن كان هذا الوضع لن يسرّي عنك كثيراً مادام غير ملتزم بدراسته). غير أن هنالك ترابطاً بين الشعور بالعجز والاكتئاب والقلق كما سبق وذكرت، وطلب المساعدة الطبية في هذه الحالة هو أمر هام إن كانت وضعية ابنك تستدعي ذلك.

لابدّ لي من ذكر بعض الأسباب الأخرى التي قد تدفع الطالب إلى عدم الالتزام بالمدرسة، وهي تتعلق أيضاً بالصحة العقلية. أول هذه الأسباب هي أن الطالب ربما كان يواجه مشكلات اجتماعية في المدرسة مما يجعله يرفض جوانب أخرى تتعلق بالدراسة مثل أداء الفروض المدرسية والدراسة وذلك لسبب آخر هو أنه ربما كان هنالك من يتنمّر عليه ويضطهده من زملائه في المدرسة. والطالب الذي يتعرض لمثل هذا التنمّر تتحول المدرسة لديه إلى مكان يثير فزعه بحيث لا يبقى هنالك أمامه مجال للشعور بالارتباط بأمور الدراسة وأداء الفروض المدرسية. غير أنه، بما أن هذا الكتاب يركز على معالجة الجوانب الأكاديمية المتعلقة بتعزيز الحوافز فإن هاتين النقطتين الأخيرتين لا تدخلان ضمن نطاق برنامج بحثنا، وإن كان من المهم لنا أن نشير إلى أن هاتين المشكلتين قد تؤثران على التزام الطالب بالدراسة. لابدّ لك من أن تكون مستعداً للتحدث مع ابنك بكل صدق وشفافية حول هذه الأمور. ابحث الأمر مع المدرسة إن كنت ترتاب بوجود من يتنمّر على ابنك، (تقصَّ الأمر مع مدرّسه أو المنسق الطلابي أو الموجّه أولاً) واستفسر عن سياسة المدرسة والإجراءات التي

تتخذها في حالة وجود مشكلة تتعلق بتنمّر البعض من الطلاب على زملائهم. ابحث عن أية إمكانيات لمساندة ابنك في هذه الفترة الصعبة وحاول قراءة بعض الكتب التي تتناول موضوع التنمّر هذا.

## تعمّق في موضوع قدرة ابنك على التحكم بأموره وإسلوبه في تفسير هذه الأمور

الشعور بضعف القدرة على التحكم بالأمور يقع في رأس القضايا التي تنبئ باحتمال الوصول إلى الإحساس بالعجز. فعندما يعتقد الإنسان بأنه لا يستطيع التأثير على ماسيواجهه في حياته من نتائج فهو يحسّ بالعجز. وعندما يترافق ذلك مع ضعف مستمر في الأداء فإن الحالة قد تتردى بحيث ينتهي الأمر بالطالب إلى الاستسلام.

ناقشنا في الفصل الرابع، كما قد ذُكر، موضوع التحكم بالأمور والعوامل التي تثير لدى الطفل الشعور بأنه فقد القدرة على التحكم بشؤونه. أحد هذه الأمور هو الملاحظات الارتجاعية التي تزود ابنك بها، وأهمية ثبات هذه الملاحظات على نحو متّسق وبنائها على أساس العمل أو النشاط الذي قام به ابنك أكثر من تأسيسها على العلامة التي حصل عليها نتيجة لأدائه ذلك العمل. وأعود هنا إلى مناقشة موضوع الملاحظات الارتجاعية حول أداء ابنك لأن الشعور بالعجز لدى الأطفال يرتبط، كما تبينّ الدراسات، بنمط الملاحظات الارتجاعية التي يتلقونها من مدرسيهم وذويهم. ينطبق هذا بشكل خاص على الملاحظات الارتجاعية التي تركز على النتيجة أكثر مما تركز على مسار عمل الطالب والتي تبيّن أنها ترتبط بالشعور بالعجز.

بينت في الفصل الرابع كذلك أن الأسلوب الذي ينظر من خلاله الطالب إلى أسباب حصول حدثٍ ما إنما يؤثر على أحساسه بالتحكم بالأمور. بعبارة أخرى، فإن الطريقة التي يفسر بها الطالب أسباب حدوث أمر ما إنما تؤثر على إحساسه

بقدرته على التحكم بشؤونه. يطلق على هذا الأمر مسمى «الأسلوب التفسيري» لدى الطالب، وهو الأسلوب الذي ينتهجه الطالب عادة لتفسير الأحداث التي تقع في حياته ونتائج هذه الأحداث. ولقد ناقشت في الفصل الرابع أحد أوجه الأسلوب التفسيري لدى الطالب، وهو ذلك الذي يتعلق بإمكانية التحكم بحدث ما. ومن الأمثلة على العوامل التي يمكن التحكم بها مقدار العمل الذي يقوم به الطالب، وكيفية قيامه بهذا العمل، والمكان الذي ينجزه فيه وطريقة عرضه لهذا العمل. أما العوامل التي لا يمكنه التحكم بها فهي تشمل أسئلة الامتحان، والحظ الذي يواتيه وهل هو سيء أم حسن، والعلامات التي يمنحها له المدرّس وما إلى ذلك من الأمور. وكلما ركز الطلاب على العوامل القابلة للتحكم في حياتهم كلما شعروا بأنهم قادرون على التحكم بأمورهم .

سأبحث في هذا الفصل في مظهرين من مظاهر الأسلوب التفسيري الذي يتبناه الطالب وهما: المدى الذي ينظر من خلاله إلى أسباب حدوث حدث ما على أنها إما أسباب شاملة أو محدودة، ومدى كون أسباب هذا الحدث إما قابلة أو غير قابلة للتغيير. وتجدر الإشارة إلى أن مجرد التركيز على قدرة المرء على التحكم بأموره هو أمر كافٍ بالنسبة لمعظم الناس. غير أن الوضع يتطلب تدقيقاً أكبر لتحديد الأسلوب التفسيري لدى الطالب الذي يتصف مساره الدراسي بعدم الالتزام.

**إنجريد - السنة الثانوية النهائية ومابعدها**

إنجريد طالبة ذكية في السنة الدراسية الثانوية الأخيرة. ولكنها، وإن كانت قد أبلت بلاءً حسناً في مراحل دراستها الثانوية السابقة غير أن أداءها في السنة النهائية كان أدنى مما كانت هي وذووها يتوقعون، وقد ترك ذلك أثره الكبير عليها. لم تكن تحتاج لجهد كبير كي تنجح في مراحل دراستها السابقة، غير أن ذلك أخذ يحتاج لمجهود أكبر في السنة النهائية، وهو مالم تكن إنجريد معتادة عليه. وبمرور الوقت أصبح أداؤها دون إمكانياتها الفعلية. كان هذا يمثل بالنسبة لها سلسلة من الفشل المتتابع. ترك ذلك أثره على احترامها لنفسها الذي أصبح هشاً (إذ أخذت تبني احترامها لنفسها على أساس مدى حسن أو سوء أدائها آخر مرة). ورافق ذلك تدهور في مدى إيمانها بقدرتها على التحول عن هذا المسار السيء (أي تدنت قدرتها على التحكم بأمورها). وبذا أخذت تبتعد أكثر فأكثر عن تحقيق النجاح وبدأت بالتالي تفقد الأمل.

فما زاد الأمور سوءاً أن والدها أخذ ينهال عليها بالتأنيب الشديد كلما أظهرت أداءً متدنياً. الأسوأ من ذلك أنه لم يركز فحسب على إخفاقاتها دونما الاعتراف بنواحي النجاح لديها، بل أخذ يعلن بأنه لا يتوقع لها أن تستطيع تحويل مسار وضعها.

دمّر ذلك احترامها لنفسها بحيث وصلت إلى درجة فقدان الأمل كلياً في تحقيق النجاح. عند ذلك قررت بأنها لا تستطيع احتمال حالة أخرى من تدني أدائها، وعلى هذا الأساس قررت ترك المدرسة في الشهر الأخير من سنتها الثانوية النهائية ودون أن تستشير أحداً بشأن هذا القرار. لم تفلح كل جهود مدرسيها في ثنيها عن عزمها هذا، ولم تظهر طوال عشر سنوات أية نية على الإطلاق لاستكمال دراستها.

أخذت إنجريد تعمل عملاً مكتبياً بعد تركها المدرسة لكي تستطيع الاعتماد على نفسها وتركت بيت العائلة. أبلت في عملها بلاءً حسناً، ونتيجة لنجاحات صغيرة حققتها في هذا المضمار أخذت تستعيد إحساسها بقيمتها.

كانت النقلة الشجاعة عندما قررت الانضمام إلى فرقة تمثيل تتكون من هواة يمارسون نشاطهم خلال عطلة نهاية الأسبوع، وكان هذا ما تطمح إليه منذ وقت طويل وتعتقد أنها قد لا تؤدي فيه أداءً سيئاً. وبذا أصبحت تحقق النجاح في عملها، كما أخذت تلقى قدراً كبيراً من المساندة من أفراد الفرقة المسرحية لدفعها لتطوير المزيد من المهارات في هذا المجال الجديد، وبذا أصبحت قادرة على إعادة بناء قدرتها على التأثير وعلى التحكم بشؤونها.

والآن، وبعد مرور عشر سنوات عن انقطاعها عن الدراسة أُصبحت تعيش حياة مثمرة وسعيدة. غير أنه كان يمكن لأمورها أن تمضي في اتجاه سيء جداً عندما تركت المدرسة. وقد نُقل إليّ أنها كانت تفكر بالانتحار، وأن الأمور كانت ستسير باتجاه مأساوي جداً لولا المساندة التي لقيتها من صديقات كنّ شديدات القرب منها.

يمكننا أن نوجز مسار عدم الالتزام لدى انجريد بسلسلة من العلامات المتدنية، وتركيز والدها المبالغ به على فشلها وتجاهله لنواحي النجاح في دراستها، واعتقاده بأنها لا تملك من القدرات ما يمكّنها من التحول عن ذلك المسار. ولكنها استطاعت إنقاذ إحساسها بالأمل بكسرها لدائرة الفشل، وتحقيقها بعض النجاحات الصغيرة، وانغماسها في العمل مع مجموعة صغيرة ساندتها وساعدتها على بناء إحساسها بقيمتها وقدرتها على التحكم بأمورها وبإيمانها بإمكانية تطوير مهارات جديدة في ميدان آخر.

غير أنني أعتقد أنه كان بإمكانها كسر تلك الدائرة أثناء دراستها لو أن والدها اتخذ موقفاً يتسم بمساندة أكبر مما كان سيسّهل عليها اتمام دراستها، ويحول دون وصولها إلى ذلك الدرك الذي دفعها لدرجة التفكير بالانتحار. لاشك بأنه كان يمكن للأمور أن تختلف لو أن أسس قدرتها على التحكم بشؤونها عولجت بطريقة أفضل. وكان من حسن حظ إنجريد وأصدقائها أن تحولت في النهاية بذلك الاتجاه.

**الأسباب الكاسحة مقابل الأسباب المحددة**

قد يلجأ الطلاب إلى تفسيرات مركزة وهادفة لدى إيضاحهم أسباب رسوبهم في اختبار ما (أي يعيّنون أسباباً محددة)، وقد يلجؤون لتفسيرات كاسحة أكثر تعميماً (أي يذكرون أسباباً كاسحة وغير محددة)، وإليك مثلين على ذلك:

تفسير محدد: «لم أدرس جيداً لهذا الامتحان». تفسير كاسح «لست أدرس جيداً». أحد التفسيرين، كما ترى، ينحو باتجاه التركيز والتحديد ويقتصر على اختبار واحد معين. أما التفسير الثاني فهو عام وكاسح وينطبق على مجمل سمات حياة الطالب الدراسية. لاشك بأن التفسير الكاسح سيثير لدى الطالب الشعور بالعجز أكثر مما يفعل التفسير المحدد. فالتفسير الكاسح يصم الطالب بالعجز عن الدراسة بينما يشير التفسير المحدد إلى أنه كان يمكن للدراسة لذلك الاختبار بالذات أن تكون أفضل، دون أن تفسد شعور الطالب بالأمل في أداء أفضل في الاختبار التالي. من الواضح إذن أن علينا أن نوجه برفق تفسير أبنائنا إلى التفسيرات المحددة. عليك أن تحاول وضع سياج حول تفسيراته بحيث لا تؤثر على الجوانب الأخرى من حياته المدرسية أو دراسته. فالطلاب الذين يشعرون بالعجز يلجؤون عادة إلى التفسيرات الكاسحة إزاء ضعف أدائهم - وعليك أن تحترس من هذا النمط من التفسيرات وأن تحاول كبحها برفق بالتركيز على حادث أو وضعية معينة فقط.

**الأسباب القابلة وغير القابلة للتغيير**

السمة الأخرى للأسلوب التفسيري للطلاب هو مدى اعتبار تفسيراتهم على أنها تعزى لعوامل قابلة للتغيير أو غير قابلة للتغيير، إذ عندما يقدم الطلاب تفسيرات لأسباب فشلهم في الأداء في اختبار معين فهم قد يركزون على عوامل يمكن إدخال تغييرات عليها في المرات القادمة (أي يحددون أسباباً قابلة للتغيير) أو على عوامل لا يمكن تغييرها فيما بعد (أي يحددون أسباباً غير قابلة للتغيير). ومن الأمثلة على

هذين النمطين من التفسيرات:

تفسير قابل للتغيير: «لم أدرس جيداً لهذا الاختبار».

تفسير غير قابل للتغيير: «مدرسي يبعث على اليأس».

التفسير الأول يبقي الباب مفتوحاً أمام الاختبار التالي - إذ يمكن للطالب أن يبدل نوعية دراسته في المرة القادمة، وبذا فهو يركز على سبب للفشل يمكن تغييره. وعلى الرغم من أن الطالب لا يغمره شعور جيد إزاء فشله فإنه أقل ميلاً للإحساس بالعجز لأنه يتمتع ببعض القدرة على التحكم بأموره، بحيث يغيّر النتيجة في المرة القادمة. أما التفسير الثاني فقد يغلق باب الأمل، ذلك لأن المدرس نفسه قد يتابع تدريس الطالب طوال العام ولن يكون تدريس هذا المدرس أفضل (في نظر الطالب)، ولذا فإن العامل الذي كان سبباً في فشله في الاختبار قد يكون موجوداً في الاختبار التالي. وهذا، في نظر الطالب، سبب غير قابل للتغيير لأدائه المتدني مما يشكل تربة خصبة لفقدان الأمل والانحدار إلى الشعور بالعجز.

**المزيج الكامل: نظرة قابلة للتحكم وللتغيير وللتحديد:**

ما الحيلة إذن؟ علينا أن نتعرف على العوامل الموجودة في حياة الطالب والتي تعكس المكونات الحيوية الثلاثة التي تبعث الأمل والتفاؤل في حياته: وهي العوامل القابلة للتحكم وللتغيير والتحديد. ولقد قمت بهذه العملية نيابة عنكم، إذ أوردت فيما بعد قائمة بعدد من التفسيرات التي يستخدمها الطلاب حين يكون أداؤهم سيئاً، وأشرت إلى أنها تلبي المقاييس الثلاثة المطلوبة التي تدعم قوة الطالب. كما ركزت على الأداء المتدني نظراً لأن الطالب غير الملتزم قد وصل إلى هذه النقطة إثر سلسلة متتالية من الأداء الضعيف.

قد تتوصل إلى قناعة موثوقة، عندما تتفحص هذا الجدول، بأن قابلية التحكم والتغيير أمران مطاطيان، وعلى هذا الأساس فما هو قابل للتحكم والتغيير بالنسبة لطالب ما قد لا يكون كذلك بالنسبة لطالب آخر. وسأشرح كلاً من العوامل الثلاثة على حدة وأبيّن لماذا صنّفتها على هذا الأساس.

«**لم أدرس للاختبار بمافيه الكفاية**»، هذا أمر محدد وقابل للتغيير والتحكم.

وهو نمط الأسلوب التفسيري الذي يمدّ الطالب بالقوة.

«**وضعي ميئوس منه في مادة الرياضيات**»: هذا قد يكون قابلاً أو غير قابل للتحكم تبعاً لنظرة الطالب فيما إن كان يعتقد بأن بإمكانه تحسين قدراته في مادة الرياضيات.

وهو **قابل أو غير قابل للتغيير** تبعاً للجهد المبذول والاستراتيجية الدراسية المتبعة من قبل الطالب. كما أن الأمر غير محدد تماماً حيث أن الطالب يعبّر عن رأي كاسح حيث يقول إن وضعه ميئوس منه في الرياضيات، ولا يصرح مثلاً فيما إن كان يحتاج للمزيد من الجهد في حساب التفاضل والتكامل مثلاً.

| **نحو تفسيرات تمدّ الطالب بقوة أكبر** | | | |
|---|---|---|---|
| **رسبت في اختبار الرياضيات لسبب** | **قابل للتحكم** | **محدد** | **قابل للتغيير** |
| لم أدرس بالقدر الكافي. | نعم | نعم | نعم |
| وضعي ميئوس منه في الرياضيات. | ؟ | لا | ؟ |
| كان الاختبار صعباً. | لا | لا | نعم |
| المدرس يكرهني. | ؟ | لا | نعم |
| المدرس بخيل في إعطاء العلامات. | لا | لا | لا |
| مجرد سوء حظ | لا | لا | نعم |
| أسأت فهم السؤال | نعم | نعم | نعم |
| لم أقرأ الإرشادات بعناية | نعم | نعم | نعم |
| لم أركز بما فيه الكفاية في دراستي | نعم | نعم | نعم |
| لا أتمتع بالذكاء الكافي | ؟ | لا | ؟ |

**كان الاختبار صعباً جداً**: هذا أمر لا يمكن للطالب التحكم به لأن صعوبة أو سهولة الاختبار أمر لا يمكنه التحكم به. وهو غير محدد لأنه لا يحدد الأجزاء الصعبة من الاختبار.

**المدرس يكرهني**: قد يكون هذا الأمر قابلاً أو غير قابل للتحكم به ولتغييره اعتماداً على قدرة الطالب على التصرف بحيث يستطيع الفوز بعطف المدرس، وهو أمر غير محدد حيث أنه قول كاسح. ولو أن الطالب قال «المدرس لا يرتاح لسلوكي» لكان هذا القول أكثر تحديداً.

**المدرس بخيل بإعطاء العلامات**: هذا أمر غير قابل للتحكم حيث أن الطالب لا يستطيع التحكم بمقاييس العلامات. كما أنه غير محدد حيث أنه يصف أسلوب المدرس عامة في إعطاء العلامات، ولا يحدد ذلك باختبار معين. كما أنه أمر غير قابل للتغيير من ناحية الطالب.

**مجرد سوء حظ**: هذا أمر غير قابل للتحكم حيث أن حسن أو سوء الحظ هو قضية خارج نطاق تحكم الطالب، وهو غير محدد حيث أن الحظ مسألة كاسحة وغامضة والحظ أمر لا يمكن تحديده أو تحديده بسهولة.

**لم أقرأ الإرشادات بعناية**: هذا أمر محدد وقابل للتحكم وللتغيير ـ نمط من التفسير يمد الطالب بالقوة.

**أسأت فهم السؤال**: هذا أمر محدد وقابل للتحكم والتغيير ـ نمط من التفسير يمد الطالب بالقوة.

**لم أركز بما فيه الكفاية في دراستي**: هذا أيضاً أمر محدد وقابل للتحكم والتغيير ـ نمط من التفسير يمد الطالب بالقوة.

**لا أتمتع بالذكاء الكافي**: هذا الأمر قد يكون قابلاً أو غير قابل للتحكم اعتماداً على ما إذا كان الطالب يعتقد بأنه يستطيع رفع مستوى ذكائه. كما أنه أقل قابلية للتغيير تبعاً للجهد المبذول والاستراتيجية المتبعة في الدراسة. وهو أمر غير محدد لأن الطالب أصدر قولاً كاسحاً شاملاً يتعلق بذكائه ولم يحدد الموضوع بالرياضيات مثلاً أو بمهارات معينة في الرياضيات.

أود هنا أن أقدم المزيد من الإيضاح حول التفسير الأخير. فالطلاب الذين يشعرون بالعجز كثيراً ما يلجؤون لهذا التفسير (لست أتمتع بالذكاء الكافي) لتفسير فشلهم. وهذا أمر خطر لأن هؤلاء الطلاب يقيّمون قدراتهم تقييماً متدنياً من هذه الناحية بالذات والتي يعتقدون عادة بأنها هي التي تقرر فيما إن كان أداؤهم سيكون حسناً أم لا. ومثل هذا التقييم المتدني لأنفسهم من شأنه أن يفقدهم الأمل. وتشير الأبحاث إلى أن هؤلاء الطلاب قد يلجؤون لتشويه ماضيهم بأسلوب يقلل من شأنهم. وهم يفعلون ذلك بطريقتين: أولاهما يتم بمراجعة التفسيرات التي أعطوها لنجاحهم السابق. ففي حين كانوا قد أعلنوا في السابق بأن أداءهم كان حسناً لأنهم بذلوا قصارى جهودهم أو درسوا بأسلوب فعّال (وهو أسلوب تفسيري جيد)، فإنهم يعلنون حين يقعون تحت تأثير الشعور بالعجز بأنهم رسبوا لأنهم لا يتمتعون بالذكاء الكافي لتحقيق النجاح (وهو أسلوب أقل عوناً). أما الطريقة الثانية التي يتبعونها لتشويه ماضيهم فهي باختيار نسيان ما حققوه من نجاحات مع تذكر إخفاقات أكثر مما واجهوه فعلاً في الماضي. وبعبارة أخرى فإنهم لا يمتعون فحسب عن الفخر بما كانوا قد حققوه في الماضي من نجاحات، بل إنهم يجلدون أنفسهم أيضاً بسبب اخفاقات تتجاوز ما واجهوه في واقع الأمر.

فما البديل بالنسبة لهم إذن؟ عليك أن تعمد إلى تشجيعهم برفق على تبني تفسيرات تشابه تلك التي ذكرناها في الحقول الثلاثة من الجدول السابق والتي أشرنا عليها إشارات إيجابية (نعم). فهذه التفسيرات إنما تمثل أسلوب التفسير الأمثل نظراً لأنها تشمل العوامل التي يستطيع الطالب التحكم بها، وهي تركز على السلوك المحدد أو الوضعية المحددة، وهي بالتالي قابلة للتغيير من وضعية إلى اخرى، وهذا هو حجر الزاوية في بث الأمل في نفس الطالب ومدّه بالقوة.

أود أن أقول قبل أن أختم هذا الفصل الذي يتحدث عن موضوع القدرة على التحكم بالأمور أن الشعور بهذه القدرة قد يكون فعالاً بمثل فعالية القدرة الواقعية على التحكم. وهذا يعني أنه قد يكون كافياً أن يعتقد الطالب بأنه، على الرغم من

أنه غير قادر على التحكم بأموره في الوقت الراهن فإنه، إن حاول بذل المجهود اللازم وعمل بصورة تتسم بالفعالية فسيستطيع التحكم بأموره. وتشير الأبحاث إلى أن أولئك الذين لا يملكون القدرة على التحكم بأمورهم ولكنهم يعتقدون بأنهم سيفعلون ببذل الجهد واتباع الاستراتيجة الصحيحة إنما يحققون أداءً يماثل أداء من يملكون القدرة الفعلية على التحكم بأمورهم. وهذه فكرة تمدّ المرء بالكثير من القوة، وحينما يمتلك المرء القوة فإنه قلما يشعر بالعجز.

## الرجوع إلى الأمور الأساسية

قد يجدر بك أن تتخلى عن بعض توقعاتك الطموحة والصارمة عندما يتبين لك أن ابنك يظهر بوادر عدم الالتزام بأعماله المدرسية أو استسلامه الكلي ـ على أن تحدد في الوقت نفسه مجموعة جديدة من الأهداف التي تسعى لتحقيقها. فتوقعاتك حول تحصيله علامة ممتازة قد لا يمثل طموحاً واقعياً في هذا الوقت بالذات.

وقد يكفي حمله على الذهاب إلى المدرسة مما قد يمثل نصراً في هذه الحالة، أو دراسته صفحة واحدة استعداداً للاختبار مما قد يمثل إنجازاً. ما أعنيه هو أن عليك أن تعود إلى الأسس لبعض الوقت.

المبدأ الأساسي الأول هو محافظتك على علاقة حسنة مع ابنك، إذ إنه بذلك سيستمع لك، وسيظل تأثيرك يمثل عاملاً مؤثراً بالنسبة له. وهذا أمر حسن، علماً بأنني قدمت في الفصل الحادي عشر تفاصيل تتعلق ببناء علاقة حسنة مع ابنك والحفاظ على هذه العلاقة.

المبدأ الثاني هو التركيز الفعلي على مسار العملية الدراسية مع وضع النتائج في الخلفية مؤقتاً. ويشمل ذلك التركيز على الجهد (مدى الجهد الذي يبذله ابنك في إنجاز أعماله المدرسية)، وربما أفضل من ذلك على الاستراتيجية (نوعية ذلك العمل) وليس على العلامات أو الدرجات أو المقارنات مع غيره من الطلاب أو مع إخوته. كما تعني البدء بخطوات صغيرة ـ الدراسة لمدة نصف ساعة مثلاً قد يمثل بداية للصعود من جديد.

المبدأ الثالث الذي يتوجب علينا تذكره هو ضرورة الاعتراف بالفضل لأصحابه الذين يستحقونه. عليك مثلاً أن تعترف بحقيقة أن ابنك مايزال يذهب إلى المدرسة على الرغم من عدم التزامه بالدراسة وأداء الفروض المدرسية. فهذا الأمر إنما يمثل بارقة أمل تدل على وجود قدر من المثابرة، وهو أمر يمدّ ابنك بقوة هائلة عندما يعود للالتزام بالمدرسة. كما أن إقدامه على إنجاز وظيفة ما في مادة التاريخ مثلاً على الرغم من تعرضه لثلاث ضربات قوية متتالية في هذه المادة إنما يدل على نوع من التشبث والتماسك. لاشك بأنك تحسّ في داخلك بالخجل لأنك تشعر بالامتنان لأمور يعتبرها آباء وأمهات آخرون أموراً مفروغاً منها .غير أن عليك أن تتذكر بأنك تجاهد مع ابنك للمحافظة على بقائه في المدرسة، ولا بدّ لك من أن تتطلع لتحقيق نِعَم صغيرة كلما، وأينما استطعت تحقيقها.

القاعدة الأساسية الرابعة هي أن تفعل ما قد لا تقدم على عمله في الأحوال العادية: وهو أن تقدم «مكافآت عرضية» لدى تحقيق ابنك انجازات (حسنة أو ربما مقبولة بعض الشيء). من هذه المكافآت العرضية مثلاً السماح له بمشاهدة برامج التلفزيون لفترة أطول، أو الخروج، أو تناول طعام يحبه، أو أي أمر آخر يجذب ابنك. ولابدّ لي من القول هنا إن من الأفضل للطالب أن ينمّي دوافع جوهرية أو داخلية لديه لإنجاز أعماله المدرسية ــ مثل الشعور بالرضا عن الجهد الذي بذله، أو العمل الجيد الذي أنجزه، أو الإحساس بالارتقاء أو تعلّم أشياء جديدة، وما إلى ذلك من الأمور. غير أن الطالب الذي يشعر بالعجز أو غير الملتزم لا يملك من الحوافز الداخلية إلا القليل، هذا إن كان يملك أي قدر منها. وقد يطول الانتظار إلى أن يطوّر الطالب بعض هذه الحوافز. وإلى جانب ذلك يمكننا القول إن الهدف من المكافآت العرضية هو دفع الطالب كي يبدأ مساراً لم يكن له أن يشرع به لو لم تشجعه عليه هذه المكافآت.

غير أن عليك أن تسرع في تقليص هذه المكافآت على مراحل بعد أن يبدأ ابنك في التصرف بالطريقة المرغوب بها. وأنا من ناحيتي مستعد لاتباع سياسة تتسم بالنفعية إلى حد كبير طمعاً في حل مشكلة الطالب غير الملتزم بالدراسة. أي أنني مستعد للقيام بأي عمل يمكنه أن يساعد في إعادته إلى جادة الصواب.

المبدأ الخامس هو البدء بخطوات صغيرة ـ صغيرة فعلاً. فمن الثابت أنه من الصعب استحداث تحول كامل لدى معظم الطلاب غير الملتزمين، ولذا فإن من الواجب إلا تكون هناك توقعات لا تتسم بالواقعية. فمثل هذه التوقعات قد تشلّ أكثر فأكثر مثل أولئك الطلاب. فكيف يمكن لنا أن نوفق بين هذا الأمر وبين ضرورة توفر توقعات إيجابية تتحدى الظروف لدى هؤلاء الآباء بالنسبة لأبنائهم؟ جوابي هو أن من الواجب أن تحمل تلك التوقعات قدراً من التحدي يتناسب مع الوضع الحالي للطالب. كما يتوجب أن تكون هذه التوقعات قابلة للتحقيق في المستقبل القريب في حالة الطالب غير الملتزم. فمثل هذا الطالب تربكه أهداف او توقعات بعيدة المدى (مثل الوصول إلى الجامعة). عليك أن تبقي مثل هذه الأهداف في الخلفية مؤقتاًـ ويمكن أن تنفض الغبار عن التوقعات بعيدة المدى بعد أن يعود ابنك إلى المسار المطلوب بحيث تقدمها لابنك من جديد. ومن الأمثلة على الأهداف الصغيرة التي يمكن البدء بها، اعتماداً على طبيعة ودرجة التزام ابنك بدراسته:

- الانتظام في الدوام بالمدرسة.
- البقاء في المدرسة طوال اليوم الدراسي.
- إنجاز قدر ضئيل من الفروض المنزلية.
- محاولة إنجاز وظيفة ما.
- البدء بقراءة رواية على سبيل المطالعة.
- طلب المساعدة من أحد المدرسين.
- تسجيل بعض الملاحظات أثناء الدرس.
- الإنصات للمدرس أثناء الدرس.

تمثل هذه الأمور دون شك خطوات أساسية في رحلة عودة الطالب غير الملتزم إلى جادة الالتزام بمدرسته، وعليك أن تدرك بأن هذه ليست أموراً تافهة بالنسبة للطالب غير الملتزم. ولا بدَّ لي هنا من أن أعيد وأكرر بأن قلبك قد ينفطر لأن عليك أن تكون ممتناً لأمور يعتبرها آباء وأمهات آخرون أموراً مفروغاً منها. غير أن عليك أن تعترف بواقع الحال وأن هذه الأمور إنما تمثل إنجازات حقيقية تمكنك على الأقل من المحافظة على صحتك العقلية على أقل تقدير.

## تجزئة الأجزاء

استكمالاً لموضوع البدء بخطوات صغيرة أود العودة إلى فكرة التجزئة. قد تتذكر بأن عملية التجزئة تشمل خطوتين هما: تقسيم المهمات إلى أجزاء يسهل ابتلاعها واعتبار استكمال كلٍ من هذه الأجزاء بمثابة نجاح. الخطوة الأولى حيوية حيث تجعل إنجاز العمل أكثر سهولة بالنسبة للطالب. أما الخطوة الثانية فهي حيوية لأنها توفر المزيد من فرص النجاح في حياة الطالب، وهو ما من شأنه أن يخلق لديه المزيد من الحوافز.

لاشك أن عملية التجزئة هذه إنما تمثل أمراً حاسماً تماماً بالنسبة للطالب غير الملتزم الذي يجد حتى المهمات السهلة عبئاً رهيباً ومربكاً. ويتوجب عليك لدى تجزئتك المهمات المطلوبة من ابنك إن كان غير ملتزم أن تتذكر بأن الجزء الذي يعتبر لقمة سهلة بالنسبة لمعظم الطلاب هو لقمة يصعب على ابنك ابتلاعها. تفحص مكونات المهمات والأعمال المطلوبة بدقة للتأكد من أنه يستطيع ابتلاعها، وسأعطيك مثالاً على ذلك:

قدمت لك في الفصل الثامن من هذا الكتاب الأجزاء التي يمكن أن يقسم لها موضوع مطلوب من ابنك. يشمل أحد الأجزاء البحث عن المعلومات التي تساعده في كتابة الموضوع. ويمثل هذا البحث بالنسبة لكثيرين جزءاً يستطيعون أنجازه دون أن يواجهوا أية مشكلة. غير أن ذلك قد يمثل عبئاً يرهب غير الملتزم، ولابد له بالتالي من تجزئته أيضاً. وتشمل هذه الأجزاء:

- الاستفسار من المدرس عن الكلمات «المفتاح» التي يجب استخدامها لدى إجراء عملية البحث.
- الاستفسار من المدرس عن المراجع الجيدة المتصلة بالموضوع.
- تحديد المكتبات التي يتوجب على الطالب التوجه إليها للحصول على المصادر المطلوبة.
- الاستعانة بأحد العاملين في المكتبة لإجراء عملية البحث في أرشيف المكتبة.
- فهم أساليب العثور على الكتب عن طريق استخدام الأرقام الواردة في الأرشيف.
- فهم الأسلوب المتبع في المكتبة لاستعارة الكتب.
- معرفة أسلوب التصرف (إن لم يكن الكتاب موجوداً على رفوف المكتبة).
- معرفة أسلوب حجز كتاب ما.
- إجراء بحث آخر على شبكة الانترنيت.
- تقرير المعلومات المفيدة والدقيقة التي تستخلص من شبكة الانترنيت.
- حفظ أو طباعة المعلومات المستخرجة من شبكة الانترنيت.

إنجاز كل هذه الخطوات قد يكون أمراً مربكاً بالنسبة لبعض الطلاب ولذا فقد يجدر بك أن تحدثه عنها بأسلوب مبسط لكي لا تفزعه. أما بالنسبة لطلاب آخرين فقد تمثل هذه قائمة يسهل عليهم تنفيذها في المدرسة أو المكتبة، بل إنهم يستمتعون بإنجاز كل جزء منها. العب اللعبة تبعاً لإمكانيات ابنك فأنت خير من يعرفه حق المعرفة.

## الاتصال المستمر مع المدرسة والتعرف على موجّه الطلاب فيها

أؤيد كل التأييد أولئك الآباء والأمهات الذين يبقون على اتصال مستمر مع المدرسة ومع مدرسي أبنائهم. فمثل هذا الاتصال لا يوفر للطلاب إحساساً بالصلة المستمرة بين المدرسة والبيت فحسب، بل إن من شأنه أن يمثل سنداً لا يستهان به

للمدرسين الذين يشعرون أحياناً بالانعزال فيما يتعلق بتعليم الطلاب، وهو يعني التوفير المستمر للمعلومات حول الطلاب مما يمثل استراتيجية موحدة وفعّالة ينفذها البيت والمدرسة متعاونين معاً.

تكتسب هذه الصلة الإيجابية بين ذوي الطالب والمدرسة أهمية خاصة بالنسبة للطالب غير الملتزم. فمن واجبك إبلاغ المدرسة بأن ابنك لا يلتزم بدراسته، أو أنه في طريقه لعدم الالتزام (إن كانت المدرسة لم تبلغك هي بذلك)، وأن تستفسر عما يمكنك أن تفعله لمساندة الاستراتيجية التي تتبعها المدرسة لحمل ابنك على الالتزام من جديد بمتطلبات دراسته. قد تكون المدرسة أكثر خبرة منك في أساليب حمله العودة للالتزام بدراسته, ولذا يتوجب عليك أن تأخذ نصائح المدرسة مأخذ الجد الكلي. غير أنه يبقى أن نكرر من جديد بأنك الأكثر خبرة بوضع ابنك، ولذا لا بدّ لك من أن تدلي برأيك في هذا الصدد، على أن تفعل ذلك وأنت تبدي كل الاحترام لخبرة مدرسيه ولسعة تجاربهم.

احرص لدى مراجعتك لمدرسة ابنك على التعرف على أية برامج قد تنظمها المدرسة لحمل الطلاب على العودة للالتزام بأعمالهم المدرسية كي ينضم ابنك إليها. استفسر عن أية برامج ربما كانت متوقفة ويمكن إعادة تنظيمها في هذا المجال، وتذكر أن ابنك لن يكون الطالب الوحيد غير الملتزم بدراسته في الغالب. ولذا فقد يسرّ المدرسة أن تنظم ما من شأنه توفير الفائدة لهذه المجموعة من الطلاب. كما يتوجب عليك إعلام المدرسة بأية أمور تتعلق بحياة ابنك مما قد يكون له تأثير على التزامه بأداء واجباته.

بما أن العلاقات تلعب دوراً رئيسياً في خلق الحوافز فمن المفيد أن تناقش مع المدرسة إمكانية وجود من يمكن له أن يقيم مع ابنك علاقة من شأنها تحفيزه. فقد تخصص المدرسة مدرساً أو موجهاً تعرف أن لديه خبرة سابقة في حمل الطلاب على العودة للالتزام بواجباتهم المدرسية. وقد يطلب ابنك مدرساً أو موجهاً معيناً لمساعدته.

لاشك بأن الكثير من المدارس تضع على رأس مهماتها موضوع دفع الطلاب غير الملتزمين إلى العودة للالتزام بواجباتهم الدراسية. ولذا فقد يقوم المدير نفسه بهذه المهمة، أو قد يبدي تقديراً خاصاً لأولئك الذين يقومون بها. إن دور الموجّه هو بناء علاقات إيجابية داخل المدرسة. كما أن من مهمات المدرّس والموجّه أن يقدم النصح فيما يتعلق بالنواحي التي قد تسبب بعض الارتباك أو الاضطراب للطلاب. إن الدور الذي يلعبه الموّجه هو دور الرعاية، وعندما تتطور العلاقة مع المدرسين والإدارة لتشمل الالتزام الأكاديمي فإن هذا الأمر يحتل مكان الصدارة الأول.

## دائرة الفشل والمتاعب

ذكرت في مواضع عديدة أن الافتقار للقدرة على التحكم تكمن وراء الإحساس بالعجز. ولابدّ لي من أن أضيف هنا أن هذا الافتقار للتحكم إنما يتبع في كثير من الأحيان سلسلة من حالات الأداء المتدني أو الفشل. يمكن للطلاب عادة أن يصمدوا أمام حالات فشل معزولة (وإن كان أولئك الذين يفتقرون للقدر الكافي من المرونة الأكاديمية قد لا يصمدون في هذه الحالة). فمعظم الطلاب يرون في حالة رسوب واحدة على أنها بمثابة تحدٍ لهم. غير أن تكرار الرسوب يصبح أمراً صعب الاحتمال حتى بالنسبة لأكثر الطلاب مرونة، ولذا فإنني أقترح، بالإضافة إلى تنمية قدرة أكبر في إمكانية التحكم كسر حلقة الفشل ـ لفترة من الزمن على الأقل.

من الواضح أن أحد سبل كسر حلقة حالة الفشل إنما تتم عن طريق خلق فرص أكبر للنجاح في حياة الطالب، وقد عالج الفصل الثامن من هذا الكتاب ذلك الموضوع ببعض التفصيل لدى مناقشة مسألة تجزئة المهمات وتوسيع النظرة إلى النجاح. وأود هنا مناقشة بعض الوسائل التي يمكن لذوي الطلاب ومدرسيهم اللجوء إليها للوصول بفرص النجاح إلى أقصى حدودها الممكنة.

إحدى هذه الوسائل إنما تتم عن طريق استراتيجية يطلق عليها مسمّى «نصب السقالات (الرافعات)». وتشمل هذه تطوير صلات متزايدة وواضحة كل الوضوح بين أحد أجزاء مهمة ما وجزءٍ آخر منها، والتأسيس لمنبر ثابت جداً يمكن للطلاب أن ينتقلوا عبره إلى المنبر التالي، ويعني هذا من الناحية العملية:

- قيام ذوي الطلاب ومدرسيهم بمراجعة مالدى الطالب غير الملتزم من معارف قبل تقديم المزيد من المعلومات له.
- عدم الإسراع في تعليم الطالب أموراً جديدة.
- التأكد من فهمه لذلك الجزء من العمل المطلوب منه إنجازه قبل الانتقال إلى الجزء التالي.
- تزويد الطالب بإرشادات مفصلة وواضحة المعالم.
- حمل الطالب على إظهار فهمه لما تعلّمه قبل الانتقال لمرحلة أخرى.
- مراقبة أدائه لدى شروعه في وضع المعلومات أو المهارات الجديدة التي يتعلمها موضع التطبيق.
- منح الطالب وقتاً كافياً لإنجاز عمله.

استراتيجية أخرى يستخدمها بعض المدرسين تسمح للطالب بأن يقدم أعماله المدرسية أو مواضيعه بأي شكل يرغب به. فالبعض منهم يفضلون تقديم أجوبتهم على شكل موضوع، بينما يفضل آخرون تقديمها على شكل حوار بين عدة أشخاص، أو على شكل صفحة على شبكة الانترنيت، أو على شكل مناقشة وما إلى ذلك من الوسائل. ويلجأ المدرسون إلى ذلك بين آونة وأخرى لدفع الطالب للتقدم إلى الأمام ولتوفير أكبر فرص له للنجاح. استراتيجية مماثلة تقوم على تكليف الطالب بمهمات قليلة (سلسلة من الأسئلة القصيرة أو موضوع قصير أو تمرين عملي)، بحيث يسمح للطالب بأن يختار واحداً من هذه الأساليب لموضوع يكتبه.

يختار الطلاب في غالب الأحيان الأسلوب الذي يوفر لهم أفضل الفرص للنجاح، ويمكن لهذه الاستراتيجية، إن انتهجت بين آونة وأخرى، أن تكسر حلقة الأداء المتردي نسبياً بالنسبة لبعض الطلاب.

يمكن لذوي الطلاب أن ينتهجوا بعض الاستراتيجيات في البيت أيضاً. ولاشك بأنه يمكن أن تسود في البيت، بالنسبة لبعض الطلاب غير الملتزمين، بيئة تسودها حلقة من العلاقات السلبية بين الطلاب وذويهم، علماً بأن من شأن هذه الحلقة أن تتردى باستمرار وتزداد سوءاً بحيث يصبح كسرها أكثر صعوبة، وجوّها مقيتاً أكثر فأكثر. بل إن هذه الحلقة نفسها تصبح هي التي تغذي عدم التزام الطالب وليس العكس ـ وهكذا تصبح الحلقة نفسها هي المشكلة الأساسية وليس عدم التزام الطالب بأدائه المدرسي. ولذا فإن من المهم كسر هذه الحلقة، علماً بأن بعض الآباء ينتبهون إلى الحلقة حين تبدأ في التردي فيعمدون لإعلان «يوم خالٍ من المتاعب».

واليوم الخالي من المتاعب هو ذلك الذي يجاهد فيه الآباء بأقصى ما لديهم من قدرة من أجل:

- الكف عن تغذية الحلقة.
- غض النظر مؤقتاً عن بعض الأمور الصغيرة أو التافهة والتي تعمل على تغذية الحلقة عادة (وهي أمور ليست غير مشروعة، أو تؤذي الطالب أو أشخاصاً آخرين، أو تتجاهل القواعد المعمول بها في البيت بصورة صارخة وبطريقة استفزازية).
- محاولة عمل شيء لا علاقة له بالمشكلة ومن شأنه أن يدخل البهجة على نفس الطالب.
- ملاطفة الطالب والمزاح معه بدلاً من إجباره على القيام بأعمال معينة أو التسلط عليه.

- التحدث في أمور وقضايا «آمنة» وتجنب الحديث حول قضايا من شأنها ان تغذي حلقة العلاقات السلبية (مثل مدى تقدم الطالب في كتابة موضوع في مادة العلوم مثلاً).
- ممارسة أمور مع الطالب لا تتخذ نسبياً طابع النزاع.

تحتاج أنت وابنك ليوم راحة بين حين وآخر، فمثل هذا اليوم من شأنه إضفاء برودة على الأعصاب وإعادة «شحن البطاريات»، وتوفير فرصة لإعادة التفكير في الأمور. لست أدعو لتجاهل المشكلات أو التغافل عن الأمور على نحو دائم، بل هو كسر الدارة في الأوقات الحرجة. ومن المهم معرفة الأوقات التي تتصاعد فيها تلك الأمور ومداورة هذه الحالة بأساليب استراتيجية لبعض الوقت طمعاً في تجنب المواضع المتعبة.

### بناء استراتيجيات ومهارات أفضل

هنالك على سبيل الإجمال نمطان من الطلاب غير الملتزمين. فهنالك أولئك الذين يملكون مهارات واستراتيجيات فعالة (فهم يستطيعون مثلاً إدارة وقتهم بطريقة حسنة، وتقرير أولوياتهم، وتجزئة مهماتهم وتحديد أهدافهم) ولكنهم قرروا الاستسلام لسبب أو آخر، أي أن هنالك نقصاً في الحوافز وليس في المهارات والاستراتيجيات لديهم. ثم هنالك الذين لا يملكون المهارات والاستراتيجيات المطلوبة، كما لا يملكون الحوافز ليطبقوا مثل هذه المهارات والاستراتيجيات بأنفسهم. الطلاب من هذه الفئة الثانية يصعب إجراء التحول المطلوب معهم لأنهم يفتقرون للمهارات والاستراتيجيات اللازمة. فإذا كان ابنك هو من هذا النمط فإن الفصلين اللذين يبحثان في الإيمان بالذات والقدرة على التحكم ليسا هما المهمان فحسب، بل كذلك الفصل السابع الذي يناقش تطوير أداء أفضل للفروض المدرسية وللدراسة.

تقصت الأبحاث الأساليب الفعالة لبناء مهارات لدى الطلاب وحددت بالتالي خطوات رئيسية لهذا الغرض (وإن كنت قد أشرت من قبل إلى الحاجة لتقسيم هذه الخطوات إلى أجزاء أصغر). وهذه الخطوات هي:

١ـ الملاحظة.

٢ـ التقليد.

٣ـ التطبيق الاستقصائي.

٤ـ التحويل الشامل.

يقدم الجدول الذي سنورده فيما بعد تفسيرات وأمثلة على كل خطوة من هذه الخطوات الأربع.

## التجديد والإبداع

لابدّ من القول إن الأساليب السائدة في معالجة حالات الطلاب غير الملتزمين لم تثبت فعاليتها الكاملة. كما أن الأساليب التي يمكنها استعادة معظم الطلاب الآخرين غير الملتزمين قد لا تثبت فعاليتها بالنسبة لابنك. فتذكير الطلاب بأن يبدأوا الدراسة في مرحلة مبكرة من السنة الدراسية قد تتقبله نسبة لا بأس بها من الطلاب. والطلب منهم أن يكتبوا ملاحظات أثناء الأجزاء المهمة من الدرس ستتقبله نسبة لا يستهان بها أيضاً. والتأكيد على ضرورة تسليم المواضيع في التواريخ المحددة لها سيكون مقبولاً بالنسبة لمعظم الطلاب. وستشارك الأغلبية إذا طلب منهم إجراء اختبار سريع كل أسبوع. غير أنه سيظل عدد ضئيل من الطلاب الذين لا يلتزمون بمثل هذه الطلبات أو التوقعات. مثل هؤلاء الطلاب يحتاجون للمزيد أو أساليب أخرى، أساليب جديدة مبتدعة.

تشمل المواقف التجديدية ما يلي:

- نظاماً تعاقدياً (اتفاقاً رسمياً أو شبه رسمي بينك وبين ابنك).
- اعفاءات خاصة للطالب تحمله على البدء بإنجاز بعض الأعمال المدرسية (تساهل في بعض معايير العلامات مثلاً).
- حوافز خاصة لدفعه للدراسة استعداداً للامتحان.
- خيارات متعددة بالنسبة لأسلوب تقديم واجب مدرسي.

| أربع خطوات أساسية لبناء المهارات | | |
|---|---|---|
| **الخطوة** | **الوصف** | **مثال** |
| **١- الملاحظة** | يحتاج الطلاب لرؤية المهارة أثناء تنفيذها: كيف تبدو وكيفية إنجازها. وقد يبدو من المهم عرض المهارة ضمن عدة مسارات أو وضعيات. وقد يكون من المهم أيضاً بالنسبة للطالب أن يرى طرقاً عديدة لوضع المهارة موضع التطبيق. ويجدر به أيضاً رؤية النتائج الإيجابية لتطبيق المهارة. | يجلس الأب مع ابنته فيونا، ويحدثها عن الخطوات التي يتم من خلالها تنفيذ مشروع في مادة العلوم الاجتماعية. وبعد انتهاء حديثهما يتولى الأب كتابة قائمة بتلك الخطوات. وبعد ذلك يتناقشان حول الفائدة الممكنة من اتباع مثل تلك الخطوات في تنفيذ مشروع أفضل. |
| **٢- التقليد** | يحتاج الطلاب لتقليد المهارة في وضعية مشابهة إلى حد ما وموثقة بحيث يحتمل للطالب إتقانها ونجاحها. كما يحتاج الأب أو المدرس لمراقبة الطلبة وإعطائهم ملاحظات ارتجاعية حول نواحي القوة وتلك الواجب تحسينها وطريقة هذا التحسين وللتأكد من نجاح العملية قد يعرضها الأب أو المدرس مرة ثانية. | بعد مناقشة القائمة واستكمال المواد المطلوب استخدامها وأية مواد أخرى قد تتطلبها يطلب الوالد من فيونا التفكير بمشروع مادة الجغرافيا المطلوب منها تنفيذه. يتحدثان عن الخطوات اللازم اتباعها لتنفيذ المشروع بنجاح، ويطلب الوالد من فيونا أثناء حديثهما تسجيل الخطوات على ورقة. |

| ٣- التطبيق الاستكشافي | يتمرن الطلاب على تطبيق المهارة بعيداً عن المدرس أو الأب ولكن في وضعية مشابهة لتلك التي تعلموا فيها تلك المهارة. وهنا يبدأ الطلاب باكتساب الإحساس بالاستقلالية والقدرة على التحكم بالأمور. | يشجع الأب فيونا على التفكير بكيفية استخدام التجزئة في الاختبار المقبل الذي سيجري في الصف. كما يشجعها على تطوير بناء استراتيجية للدراسة مستخدمة استراتيجية التجزئة. |
|---|---|---|
| ٤- التحول الكلي | يتدرب الطلاب على تطبيق المهارة بمعزل عن المدرس أو الأب وفي وضعية مختلفة تماماً عن تلك التي تعلموا فيها تلك المهارة لأول مرة. وهنا يكتسبون الإحساس باستقلاليتهم وإمكانية تحكمهم بالأمور بإبداء قدرتهم على التعامل مع وضعيات جديدة تمثل قدراً من التحدي. | تبدأ فيونا برؤية مهام جديدة في حياتها وقد جزئت إلى أجزاء أصغر. أحد الأمثلة هو استعداداتها للمسرحية التي ستمثل في المدرسة، وتنفيذ صفحة على الانترنيت للدعاية للمسرحية. |

- نشاطات من خارج المنهاج (رياضة أو هوايات أو ارتياد النادي مثلاً) بهدف تعزيز طاقة الطالب.
- عمل جزئي قد يخلق المزيد من الحيوية في حياة الطالب.
- انتظام الطالب في دورة يميل لها (تعليم مهني مثلاً).
- نشاطات اجتماعية تربط الطالب بالمجتمع.
- دروس خاصة يتلقاها الطالب من زميل لتخفيف الضغط الذي يشعر به إزاء سلطة المدرسين أو الأبوين.

هذه مجرد أفكار قليلة، علماً بأن القائمة تتسع للكثير من الأمور الأخرى. ابحث مع مدرسي ابنك أفكاراً تجديدية أخرى يمكنك استخدامها لدفعه للالتزام بأداء فروضه المدرسية بصورة أكثر فعالية. لا شك بأن بعض هذه الاقتراحات لن تؤدي إلى تحسين الأداء المدرسي للطالب بصورة مباشرة، غير أن إشعال فتيل أي نشاط منتج قد يكون نقطة انطلاق هامة بالنسبة لبعض الطلاب الذين يعانون من الشعور بالعجز.

**الحصول على مساندة لذوي الطالب:**

لا شك بأن المهمة التربوية التي يحملها الآباء والأمهات على عاتقهم هي مهمة شاقة. ولكن الأصعب والأشق هي مهمة ذوي الطلاب غير الملتزمين بأداء فروضهم الدراسية أو أولئك الذين يتقبلون الفشل ويسيطر عليهم الشعور بالعجز. ولذا لابدّ لهؤلاء الآباء والأمهات من الحصول على مساندة من نوع ما وعلى فرصة للتخلص من التوتر والاسترخاء في الأوقات الحرجة.

يمكن أن تتم هذه المساندة بطرق رسمية وأخرى غير رسمية. وتشمل الأولى مساندة من مختصين (من أخصائيين في علم النفس، أو أطباء نفسيين، أو موجهين أو مرشدين اجتماعيين)، أو بحضور جلسات مساندة منظمة يحضرها آباء وأمهات يعانون من المشكلة نفسها، أو بتوفير خطوط اتصال مخصصة لهذا الغرض. أما المساندة غير الرسمية فقد تتم بمساعدة قريب أو صديق، أو بقراءة كتاب، أو عن طريق الحوار مع أناس يعانون من المشكلة نفسها عن طريق «الدردشة» بواسطة شبكة الانترنيت. ويشترط أن لا تقوم أي وسيلة مساندة يتم اللجوء إليها في هذا المجال على أساس إصدار أحكام مسيئة مسبقة، وأن توفر للأب/ الأم المعَنيّ المساندة العاطفية التي تبث لديه الشعور بالأمل، وأن تكون بناءة تبعث على الإحساس بالراحة لدى ذوي الطالب.

يتوجب عليك كذلك أن تسمح لنفسك بالاسترخاء والتخفيف عن نفسك بين حين وآخر. ولقد أشرنا في عدة مواضع من هذا الكتاب إلى ضرورة توفير الفرصة لابنك للاسترخاء والتخفيف عن نفسه بين آونة وأخرى، وهذا ما يجب أن تفعله لنفسك

أيضاً. ولابدّ لك من أن تتذكر بأنه ليس هناك أب أو أم كاملا الصفات، وأن تتوقع أيضاً بأنه لا يمكنك أن تكون كذلك. هذا لا يعني أن تتوقف عن محاولة تطوير نفسك كأب/ أم بل أن تتقبل بعض الأمور التي لا طاقة لك لتغييرها. وقد يستطيع بعض الآباء/ الأمهات التعامل مع مثل هذه الوضعية بيسر وسهولة أكبر مما تفعل أنت، غير أن تركيزك على قدرتهم على تحقيق ذلك لن يزيد من شعورك بالراحة. فقدرتهم على فعل ذلك ليست من شأنك إلا إن كانوا قادرين على مدّك ببعض الإرشادات اعتماداً على تجربتهم. غير أن عليك في هذه الحالة أن تدرك أيضاً بأن ما يصح تطبيقه على أبنائهم قد لا يفيد بالضرورة في حالة ابنك وهذه هي الحتمية التي يتوجب عليك تجنبها في حياتك. كما أن حرصك على الاسترخاء بين آونة وأخرى يعني استمتاعك بيوم خالٍ من المشاكل عن طريق يوم إجازة أو يوم تخرج فيه للترويح عن نفسك، أو ممارسة نشاط تستمتع به أنت وابنك على أن يكون هذا النشاط خالياً نسبياً من مسببات النزاع أو المتاعب.

### سمات أخرى للإحساس بالعجز:

تحدثت حتى الآن عن إحساس الطلاب بالعجز وبينت أنه ينتج عن تجربة الطالب الشخصية مع الفشل أو تجربته لأمور كانت تتجاوز قدرته على التحكم بها. وأود هنا أن أتحدث عن بعض السمات الأخرى للشعور بالعجز.

بينّت الأبحاث أن بعض الأطفال يكتسبون في الواقع الشعور بالعجز بالاحتكاك بمن سبق له أن عانى من الفشل تكراراً، أو بمشاهدتهم لحوادث حلّت بأشخاص آخرين بحيث كانت تلك الأحداث خارج نطاق تحكم أولئك الأشخاص. فقد يرى بعض الطلاب أن الأمور تسير على نحو سيء بالنسبة لطلاب آخرين، وما يلبث أن يتقمص هؤلاء الطلاب هذه الحالة في حياتهم هم أنفسهم. أي أنهم بعبارة أخرى ربما يشعرون بالعجز لمجرد رؤيتهم علامات سيئة تعطى لزملاء لهم نظراً لأن مزاج المدرس كان سيئاً، أو لأن هؤلاء الزملاء رسبوا لسبب يتعلق بسوء الحظ المجرد.

ينطبق هذا الأمر أيضاً على جو البيت، فقد يلاحظ الأبناء كيف يواجه ذووهم أية نكسات أو تحديات تمر بحياتهم ويكتسبون من تلك الملاحظة طريقتهم في مواجهة النكسات أو التحديات. فإذا واجه الأب/ الأم نكسة ما بأسلوب ينمّ عن أنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً في مواجهة الأمر أو أنه يقف عاجزاً في وجه أي تحدٍ فقد يتعلم الأبناء بأن يواجهوا أمورهم بطريقة مشابهة.

الناحية الحسنة هي أنه إذا كان الأبناء يستطيعون تعلم أساليب غير مجدية في مواجهة النكسات والتحديات فإنهم قادرون أيضاً على تعلم استجابات تنم عن القوة. فإذا واجه ذووهم نكسة أو تحدياً بالتركيز على الحل (وليس على المشكلة) بحيث يستكشفون الخيارات المتوفرة للتغلب على تلك النكسة، أو إذا ما أظهروا ثقة بالنفس في مواجهة أية ظروف معاكسة فإن الأبناء يتعلمون أن يواجهوا الأمور بطريقة مشابهة. بعبارة أخرى، إن أظهر ذوو الطفل بأنهم يركزون على الجوانب التي يستطيعون التحكم بها في حياتهم فقد يتوصل الابن إلى قناعة بأن هذا هو الأسلوب الذي يتوجب عليه اتباعه في مواجهة أمور الحياة. هل يعني ذلك بأن عليك إخفاء مخاوفك عن ابنك؟ لا بالتأكيد، بل إن من أقوى الدروس التي تعلّمها لابنك إنما يتم بأن يراك فزعاً في بعض الأحيان، غير أنك تواجه الوضعية بشجاعة وبالتركيز على مايمكنك التحكم به. فمن شأن ذلك أن يبيّن له بأن فزعك أو اعتبارك الأمور صعبة لا يعني بأنك فشلت بطريقة ما.

## الحياة في عالم الواقع:

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب. وإليك بعض الأمور التي يجدر بك أن تفكر بها وأنت تهضم ما قرأته في هذا الفصل:

- لست أريد على الإطلاق مما أوردته في هذا الفصل أن أشير إلى أن إجراء تحول لدى الطلاب الذين يشعرون بالعجز هو أمر هيّن أو يسير. كم يلزمك من الجهد لإحداث هذا التغيير؟ لست أدري، ولكنني أعرف أن الأبحاث التي

تتناول مصالح الأعمال تشير إلى أنك تحتاج إلى خمسة أضعاف الجهد الذي تبذله في إقناع الزبون الذي يرضى عن منتجك لكي تقنع ذلك الذي كفّ عن الرضا عن منتجك.

- ولست أشك في أنك تحتاج كذلك على الأقل لخمسة أضعاف الوقت والطاقة والالتزام لإقناع طالب لا يلتزم بأداء واجباته المدرسية مقارنة بما يتوجب عليك أن تبذله لتحفيز الطالب «العادي». غير أن بإمكاني القول إن النتيجة المحتملة تستحق ذلك الجهد.

- لن تنجح المحاولة مع جميع الطلاب في حملهم على العودة للالتزام بأداء فروضهم المدرسية. قد يبعث هذا التصريح على الشعور باليأس ولكنه يمثل الحقيقة الساطعة. غير أنك، وإن كنت تتمنى تحقيق التزامه الكامل فقد تستطيع فقط تحقيق جزء مما ترغب به، فنجاحك بحمله على البقاء في المدرسة وفي الحفاظ على صحته العقلية هو نتيجة حسنة بالنسبة لطالب كان يمكنه أن يهجر المدرسة نهائياً أو يصاب بالاكتئاب. تقبّل النِعَم الصغيرة إن تمكنت من تحقيقها.

- قد يقلع بعض الطلاب عن الالتزام بالواجبات الخاصة بمادة واحدة أو مادتين فقط. وعلى الرغم من أنه لا يمكن وصف هؤلاء بأنهم عاجزون تماماً غير أنهم يتصرفون بطريقة تنم عن العجز في بعض المواد. هنا يمكن لمساندتك أن تكون موجهة باتجاه محدد. وتدل الأبحاث على أنه كلما كان الاتجاه محدداً باتجاه معين كلما ازدادت فرصة نجاحه. يضاف إلى ذلك أن لدى مثل هؤلاء الطلاب نقاط قوة ومهارات يمكن اللجوء إليها لدفعهم للتقدم في تلك المواد التي لم يكونوا يظهرون التزاماً بأداء متطلباتها.

- لا تتوقع لابنك إظهار قدرة على تجزئة مهماته على الفور كما سبق لي أن ذكرت، وهذا ينطبق على المهارات الأخرى أيضاً. فقد يتطلب الأمر بعض الوقت، ولو استطاع أن يظهر نصف المهارة المطلوبة فهذا أمر حسن ويبشر بالخير.

- قد لا تتفق مع كل ما تفعله المدرسة؛ غير أن من المهم أن تتعاونا معاً بقدر الإمكان. فمصلحة طفلك تأتي في المقام الأول في تعاملك مع المدرسة والمدرسين.
- لا تبالغ في تخصيص أيام الاسترخاء، فالهدف منها هو مجرد كسر دارة التوتر.هنالك قواعد مهمة تتعلق بنظام البيت وبتوقعاتك التي يتوجب عليك التمسك بها معظم الوقت. هذا لا يعني أن تحكم بيد من حديد، غير أن من المهم فرض حدود واضحة ومستمرة.
- لا يعني التجديد قيامك بمغامرات غير ضرورية أو مبالغ بها. عليك ان تتأكد من أن أي تجديد إنما يخدم صالحك وصالح ابنك، وبحيث لا يؤسس لأي استراتيجيات قصيرة الأجل من شأنها أن تسيء لابنك أو تؤدي لعدم التزامه على المدى المتوسط أو الطويل.

## ايجاز للفصل

على الرغم من أن عدم الالتزام بأداء الأعمال المدرسية أو الشعور بالعجز يؤثران على نسبة قليلة من الطلاب فإن هنالك أموراً قليلة قد تكون مدعاة لخيبة أمل أكبر لدى ذوي الطلاب (بل وقد تدمر أرواحهم) من عدم التزام أبنائهم بالأعمال المدرسية. فقد أظهرت الأبحاث أن السبب الرئيسي الذي يدفع الطلاب إلى عدم الالتزام بالمدرسة وبواجباتهم المدرسية هو افتقارهم الكلي للشعور بالقدرة على التحكم بأمورهم. والسبيل لدعم إحساس الطالب بقدرته على التحكم بشؤونه إنما يتم عن طريق معالجة مايطلق عليه أسلوبه في تفسير الأمور. ومن الاستراتيجيات التي تحتل مكان الأهمية في معالجة قضية عدم التزام الطالب إقامة صلة وثيقة فعالة مع مدرسته، وكسر حلقة الفشل وإظهار القدرة على الإبداع والتجديد في المنحى الذي ينتهجه ذوي الطلاب. ويترافق مع هذه الاستراتيجيات الحرص على الحفاظ على صحة ابنك العقلية، وكذلك الإبقاء على علاقات حسنة (أو معقولة) معه، إلى جانب حرصك على اقتناص أوقات للاسترخاء أثناء هذه الأوقات الصعبة.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الثاني عشر

١-ينشأ جانب كبير من الشعور بالعجز عن تدني الإحساس بالقدرة على التحكم بالأمور. ويتم تعزيز هذه القدرة عندما يقرن الطالب بين أفعاله وبين نتائج هذه الأفعال. ويستدعي ذلك التوصل إلى التفسيرات للنتائج تستند على عوامل محددة قابلة للتحكم وللتغيير.

٢-من المهم العودة إلى الأصول الأساسية. ويشمل ذلك الاهتمام بعلاقتك بابنك والبدء بخطوات صغيرة، والاعتراف بالنجاحات الصغيرة، وتقليل التركيزعلى الدرجات، وتعزيز التركيز على الجهد المبذول والاستراتيجية، مع المزيد من تجزئة المهمات.

٣- من المهم إقامة علاقة فعالة مع المدرسة. احرص على التحدث إلى مدرسي ابنك أو الموجه، على أن تركز على الحلول وليس على المشكلات.

٤-قد يؤدي تدني الأداء المتكرر في بعض الأحيان إلى الانحدار نحو الشعور بالعجز، خاصة إذا شعر الطالب بأن هذا الفشل ناجم عن ضعف أو انعدام قدرته على التحكم بشؤونه. من المهم كسر هذه الحلقة ولو مؤقتاً.

وقد يتحقق ذلك عن طريق زيادة فرص النجاح بواسطة تجزئة المهمات، ونصب الدعائم (السقالات) وتوسيع منظورك ومنظور ابنك لمفهوم النجاح. وقد يشمل ذلك توفير توجيهات واضحة حول تطوير بعض المهارات مثل مهارات تجزئة المهمات وعن طريق تشجيع ابنك على مراقبة هذه المهارة أثناء تطبيقك لها، وتقليد طريقة تنفيذها، ومن ثم ممارستها ونقلها لتطبيقها في وضعيات أخرى. كما قد تشمل محاولة الاسترخاء في أيام خالية من التوتر إبان الفترات الصعبة.

٥-لا تقلل من أهمية الصحة العقلية لك ولابنك على حد سواء. قد تحتاج لمساندة من مختصين أو مساعدة غير رسمية يقدمها لك أفراد من عائلتك أو بعض أصدقائك.

## الفصل الثالث عشر

# خلق الحوافز لدى الفتيان

ربما تكون قد استهجنت هذا العنوان عندما قلبت هذه الصفحة لأنه يتحدث عن الفتيان الذكور وحدهم وتساءلت بينك وبين نفسك، هل نحن أمام من يدّعي الخبرة بشؤون الفتيان من جديد؟ السبب الذي دفعني لإضافة هذا الفصل هو أنني أجريت أبحاثاً مستفيضة بعض الشيء في السنوات الأخيرة حول تعليم الفتيان. ولقد عملت على جمع المعلومات حول عملية خلق الحوافز من آلاف طلاب المدارس، وأجريت مقابلات مع العديد من المدرسين ومدراء المدارس، واستشرت الكثيرين من الأكاديميين المرموقين. كما أجريت مراجعة مستفيضة للأبحاث التي جرت في السابق حول تعليم الفتيان. ونتيجة لذلك تعلمت أشياء قليلة حول خلق الحوافز لدى الفتيان أود أن تشاركني بها من خلال هذا الفصل. وهذه فرصة أيضاً لتقصّي مدى تأثير الدوافع والكوابح والمثبطات على الفتيان بالذات.




أود قبل المضي في الحديث أن أؤكد بأنني، وإن كنت سأركز على الفتيان كفئة متميزة عن الفتيات، فإنني أعتقد بأن الفتيان أنفسهم يختلفون عن بعضهم البعض اختلافاً بيّناً واضحاً. فالبعض منهم يفضلون النشاطات العملية التي يقومون بها هم أنفسهم، والبعض الآخر لا يستسيغون هذه النشاطات. البعض يحبون النشاطات البدنية مثل أنواع الرياضة المختلفة، والبعض الأخر لا يحبونها. هنالك

من يميلون إلى الضجيج والصخب وسرعة الانفعال، والبعض الآخر يميلون للهدوء.يحتاج البعض منهم للبالغين من الذكور يقتدون بهم في حياتهم بينما لا يحتاج البعض الآخر لهذه النماذج ـ القدوة. البعض منهم يمقتون القراءة والكتابة والبعض الآخر لا يفعلون. ومنهم من يحب التعامل مع الأدوات والآلات ومنهم من لا يميلون لذلك.

علاوة على كل ذلك فإنني أميل إلى الاعتقاد بأن نقاط التشابه والتماثل بين الفتيان والفتيات أكثر مما بينهما من الاختلافات، بل إنني قد أصل إلى القول بأن الاختلاف بين فتى وأخر قد يتجاوز في بعض الأحيان الاختلافات بين الفتيان والفتيات. ولذا فإنني، وإن كنت سأورد بعض التعميمات في هذا الفصل حول الفتيان، فإن مهمتك أنت أن تتولى إعادة تفصيل ما أقول حسب مقاس ابنك بالذات، وما لديه من نواحي القوة والضعف، وما يحب وما يكره.

قد تتساءل: إن كان الفتيان والفتيات يتشابهان لهذه الدرجة فما جدوى تخصيص فصل كامل للحديث عن خلق الحوافز لدى الفتيان؟ وجوابي هو أن من المهم معرفة هذه الفروق وما عليك أن تفعله إزاءها. وعلى الرغم من وجود تشابه بين الطرفين فهذا لا يعني عدم وجود فوارق بين الفيتان والفتيات حين يتعلق الأمر بالمدرسة.

## الاختلاف في ميدان خلق الحوافز بين الفتيان والفتيات

تبين لي أن هنالك اختلافات إحصائية لا يستهان بها بين الفتيان والفتيات فيما يتعلق بالدوافع التالية:

- إدارة العملية الدراسية ـ الفتيات ينجحن في إدارة عملية دراستهن أكثر من الفتيان.
- التركيز على التعلّم ـ تركز الفتيات أكثر من الفتيان على تطوير مهاراتهن، وفهم أمور جديدة. وتقديم أفضل ما لديهن وعلى حل المشكلات التي تواجههن.
- المثابرة ـ تظهر الفتيات قدرة أكبر على المثابرة مقارنة بما يظهره أقرانهن من الفتيان عندما يتعلق الأمر بإنجاز أعمال مدرسية صعبة وتمثل تحدياً للطلاب.

- التخطيط ـ تميل الفتيات للتخطيط لعملهن المدرسي أكثر من الفتيان، وهن يتابعن مدى تقدمهن أثناء إنجازهن لأعمالهن.
- قيمة المدرسة ـ تميل الفتيات أكثر مما يميل الفتيان إلى الإيمان بقيمة المدرسة.

هنالك أيضاً اختلافات بين الفتيان والفتيات حول المثبطات التالية:

- التخريب على النفس ـ يميل الفتيان أكثر من الفتيات لوضع العقبات في وجه طريقهم إلى النجاح (أي عن طريق التسويف «التأجيل» وتبذير الوقت والتهريج).

هل يعكس ابنك أياً من هذه السمات؟ إن كان كذلك فعليك أن تعيد قراءة الفصول التي تعالج بالتفصيل موضوع الدوافع والكوابح والمثبطات. غير أن عليك, وأنت تقيس هذه النتائج على مقاس ابنك أن تتذكر بأنها لا تنطبق على كل الفتيان. فهي مبنية على أساس معدل وسطي يشمل مقارنة آلاف الفتيان ـ وقد يكون ابنك في وضع يختلف عن هذا المعدل الوسطي.

### ماذا بشأن الفتيات؟

لا يجوز للآباء والأمهات تجاهل وضع الفتيات وهم يقرؤون هذا الفصل عن وضع الفتيان. وقد تبيّن لك على ضوء النتائج الواردة أعلاه أن المعدلات التي حصلت عليها الفتيات أعلى بكثير من تلك التي حصل عليها الفتيان فيما يتعلق بإدارة العملية الدراسية، والتخطيط، والتركيز على عملية التعلم، والمثابرة وفيما يتعلق بتقدير قيمة المدرسة، وهذه هي نقاط القوة لدى الفتيات وهي نقاط لا بدّ من تعزيزها. والاستراتيجيات نفسها التي ينتهجها الآباء والأمهات لزيادة هذه الدوافع لدى الفتيات هي ذات الاستراتيجيات التي يحتاج الآباء والأمهات لانتهاجها لتعزيز قدرات أبنائهم. وأود أن أنفي هنا أيضاً أن جميع الفتيات يظهرن قدرات أكبر من أقرانهن الفتيان فيما يتعلق بهذه الدوافع. فإن كانت ابنتك لا تتمتع بمثل تلك الدوافع فإن الحاجة تدعو للمزيد من الجهد لدعم هذه الدوافع في حياة ابنتك أيضاً.

يضاف إلى ذلك أن الفتيات يظهرن قدراً أكبر من القلق مما يظهره الفتيان، ولذلك فإن الكثيرات منهن يستفدن من أساليب مكافحة هذا النمط من المثبطات.

علينا ألا ننسى كذلك أن مسار الفتيات في مرحلة ما بعد الدراسة لا يتوازى مع المسار الذي يسلكه الفتيان. فالرجال يحصلون على وظائف أعلى وذات رواتب أكبر في المراحل التالية من حياتهم، بل ويحصلون على رواتب أعلى مما تحصل عليه النساء على الرغم من احتلال أفراد من الجنسين الوظائف نفسها. كما يحقق الذكور ترفيعات أكثر مما تحققه الإناث. ولذا فإنك ببذلك مجهوداً لتعزيز الإيمان بالذات وروح المثابرة، والشعور بالقدرة على التحكم بالأمور لدى ابنتك إنما تساعدها على استنباط قوة أكبر على مواجهة ما سيقابلها في مستقبل حياتها.

## ماذا يحتاج الأولاد الذكور؟

هناك في الواقع مئات الخبراء ممن يقولون للآباء ماذا يحتاجه أبناؤهم الذكور. وتحليلي الشخصي هو أن للفتيان حاجاتهم الخاصة، وإن كان قد تبين لي أن العديد من هذه الحاجات تنطبق على الطلاب عامة وليس على الفتيان منهم خاصة.

أظهرت لي أبحاثي مع الطلاب ما يؤكد لي أن معظم الفتيان يعبّرون عن تفضيلهم الشديد لتعلم الأمور العملية التي يفعلونها بأنفسهم في المدرسة ولكن الكثير من الفتيات قلن لي إنهن يفضلن ذلك أيضاً. كما وجدت بأن الكثير من الفتيان يحبون الخروج لممارسة نشاطات بدنية، وإن كانت الكثير من الفتيات قد أعربن عن استمتاعهن بمثل هذه النشاطات أيضاً. أعداد كبيرة من الفتيان أبلغوني أن المدرسة لاتمت لحياتهم بصلة، وهذا ما أبلغتني به فتيات عديدات. وقد قال الفتيان إنهم يفضلون أكثر ما يفضلون العمل كمجموعات في الفصل وهذا ما قالته العديد من الفتيات.

ما الفرق إذن بين الفتيان والفتيات؟ لقد تبين لي أن الفرق هو في مدى ما يحبه الفتيان من نشاطات بدنية وأعمال يؤدونها بأنفسهم، والعمل كمجموعات، والقيام بنشاطات خارج الفصل، إذ إنهم فيما يبدو يحبونها أكثر مما تفعل الفتيات. وعندما

نفهم ذلك ندرك أن اهتمامات الفتيان والفتيات ليست اهتمامات تنافسية. فإن جرت نشاطات يفعلها الطلاب بأنفسهم في الفصل فإن هذا هو من حسن طالع الفتيان والفتيات على حد سواء، وإن كانت بعض الفتيات لا يستسغن هذه النشاطات مثلما تفعل أخريات. غير أن علينا أن نتذكر بأن الهدف من التعليم هو توسيع وتطوير مهارات متعددة لدى الطلاب، والقليل من العمل الذي يفعله الطلاب بأيديهم هو أمر بالغ الأهمية أيضاً بالنسبة للطالبات ـ تماماً كما لا يمكن تجنب تطوير الفتيان لقدرتهم على الجلوس على مقاعد الدراسة في الفصل من أجل تحصيل ما يلزمهم من معلومات نظرية.

هنالك أمور عديدة تستحق المناقشة فيما يتعلق بتعلم الفتيان، وسأركز على تلك المتعلقة بتحفيز الفتيان. لن أبحث في أمور مثل مفهوم الذكورة أو إتقان القراءة والكتابة، أو التنمّر على الزملاء في المدرسة، أو ضرورة توفر قدوة من الذكور البالغين يقتدي بهم الفتيان. فعلى الرغم من إدراكي بأن هذه الأمور لها علاقة بخلق الحوافز فإنني أشعر بأنها ربما نوقشت بما يفيض عن الحاجة في مراجع أخرى، وأن هنالك قضايا أساسية أكثر يجدر بي أن أناقشها في هذا الكتاب الذي يتناول قضية خلق الحوافز بشكل أساسي. غير أنني سأعرج على مسألة التعليم المختلط والفصل بين الجنسين في المدارس في هذا الفصل فيما بعد.

تبين لي من مراجعتي للأبحاث السابقة، وكذلك من أبحاثي الخاصة أن هنالك ثمانية عوامل رئيسية تكمن في أسس خلق الحوافز لدى الفتيان وهي:

- العلاقات الحسنة.
- الاحترام.
- توفر روح المرح والدعابة.
- علاقة التعليم بأمور الحياة وفائدته لها.

- التأكد من الإتقان.
- تجربة النجاح ومنح المكافآت.
- القدرة على التحكم بالنفس وإبداء روح المسؤولية.
- تدني معدل الخوف من الفشل.

لست أشك في قدرتك على تحديد عوامل أخرى كثيرة، غير أنني أعتقد بأن العوامل الثمانية التي ذكرتها أعلاه تحتل رأس القائمة.

**العلاقات الحسنة:**

ناقشنا في الفصل الحادي عشر أهمية إقامة علاقة حسنة بين الطفل وذويه وكيفية تحقيق ذلك. وذكرنا حينذاك أن تطوير العلاقات الحسنة إنما يتم عن طريق:

- الاحترام المتبادل.
- وضع نفسك في موضع طفلك.
- السعي لإقامة علاقة متوازنة كلما أمكن ذلك.
- جذب ابنك أكثر من محاولة دفعه.
- الالتزام بالتعلم طوال حياتك طمعاً في استنباط أفضل ما لدى ابنك من إمكانيات.

هذه هي الأمور الأساسية بالنسبة لبناء علاقة حسنة مع ابنك. كما أنني أنصحك بإعادة إمعان النظر فيما ورد في الفصل الحادي عشر والذي شرح هذه الأمور بالتفصيل.

لقد اهتممت في أبحاثي بشكل خاص بالميزات التي يتمتع بها البالغون ممن يستنبطون أهم ما لدى الفتيان من قدرات. وعندما أسأل المدرسين الناجحين عن أسلوبهم في بناء علاقة حسنة مع الفتيان فإنهم يذكرون العوامل التالية:

- بناء الإحساس بالثقة المتبادلة معهم.
- العمل على التعرف على طبيعتهم ودواخلهم.
- محادثتهم حول الأمور التي تثير اهتمامهم.
- انتهاز الفرص المناسبة للعمل مع كل فرد منهم على حدة.
- الاستماع إليهم حول نظرتهم للأمور.
- تقصي النواحي المشتركة التي تربطنا بهم.
- تبادل المزاح معهم.
- إظهار التقدير لهم كلما كان ذلك ممكناً.
- تحميلهم المسؤوليات.

لا شك بأن المدرسين والآباء/ الأمهات الذين يبنون هذه المكونات في علاقتهم مع الفتيان إنما يحققون علاقات أفضل معهم.

### الاحترام

يعني الاحترام الكثير بالنسبة للفتيان، علماً بأن الاحترام أمر لابدّ من اكتسابه والسعي للظفر به كما شرحت في الفصل الحادي عشر. ولاريب بأن المدرسين والآباء/ الأمهات الذين يحرزون احترام الطفل هم الأقدر على خلق الحوافز لديه.

ولقد تبين لي نتيجة لأحاديثي مع الفتيان أن أنماط السلوك التالية هي التي تظهر أنك تحترمهم:

- الاستماع إلى مايقولون وقضاء الوقت اللازم معهم لتفهمهم.
- تقديرهم لماهم عليه من صفات مع عدم التمني لو أنهم كانوا على غير ما هم عليه في الواقع (وهذا يختلف عن الرغبة في تغيير بعض أنماط السلوك لديهم).

- صرف الوقت اللازم لشرح أعمالهم المدرسية لهم ـ حتى لو اقتضى الأمر تقديم الموضوع لهم عدة مرات.
- إظهار الاهتمام بحياتهم.
- تقبل وتقدير الأمور التي يهتمون بها.
- عدم إظهار أنماط محاباة (حتى ولو كنت تشعر داخلياً بأن بناتك أسهل قياداً وأكثر تفاعلاً فيما يتعلق بخلق الحوافز لديهن).
- إعطاؤهم حق إبداء وجهات نظرهم في الأمور التي تؤثر عليهم.
- شرح القواعد المطلوب التقيد بها بوضوح وسبب فرضك لها، مع إفساح المجال للتفاوض معهم حول هذه القواعد أو تعديلها في الأوقات المناسبة لذلك.
- عدم معاملة الفتيان اليافعين وكأنهم مازالوا أطفالاً، مع إفساح المجال والحرية لهم لاستكشاف دواخلهم بأنفسهم.

لا شك بأن الفتيان ينصتون لما يقوله البالغون الذين يحترمونهم ويحرزون بالتالي احترام هؤلاء الفتيان، وبذلك يصبحون قادرين على التأثير عليهم. أما أولئك الذين لا يبدون احتراماً للفتيان ولا يتمكنون بالتالي من اكتساب احترامهم فإنهم لن ينصتوا لما يقولونه لهم. وبذا فإن هؤلاء البالغين يضعون سداً بينهم وبين أولئك الفتيان. عليك ألا تسمح لنفسك بوضع مثل هذا السد الذي يخرجك من دائرة التأثير على ابنك.

تذكر كذلك ما ناقشناه من قبل حول محاولة التوجه إلى الطالب باتباع خط غير مباشر. تجنب الوضعيات التي من شأنها وضعه في موضع يفقده ماء وجهه، خاصة أمام أصدقائه. ولقد رأيت العديد من المدرسين أو الآباء ممن يقعون في هذا المطب. ربما يكون قد تبين لك بأنك لا تستطيع إجبار ابنك على فعل شيء لا يريد هو أن يفعله. فإن اختار التصلب وعدم الإذعان فإنه سيضعك أنت في زاوية ضيقة. أما

عندما تحاول اتباع مسار غير مباشر فإن هذا يعني أنك ستتجنب أي مجابهة معه أمام الآخرين، وستحاول معالجة الموضوع فيما بينكما، وببطء، وبطريقة غير مباشرة وبأسلوب يراعي حساسيته. وفّر له الفرصة لكي يحسّ بأنك تحاول تفهّم وجهة نظره. اطرح خيارات عديدة أمامه واترك له الفرصة بحيث يوجه هو جانباً من المفاوضات بينك وبينه. فإن أبديت حرصك على الحفاظ على كرامته فلن تثير لديه نزعة القتال أو التهرب والتي كثيراً ما نراها لدى الفتيان.

### إبداء روح الدعابة والمرح:

يذهلني المدى الذي يمكن لبعض المدرسين أو الآباء أن يحرزوه في طريق تجاوب الطلاب معهم لدى إبدائهم روح الدعابة. فمن شأن ذلك أن يفسح مجالاً كبيراً على طريق التعلم وخلق الحوافز. وكثيراً ما يقول لي الفتيان إنهم يحبون المدرسين الذين يتبادلون النكات معهم. وكما قال أحد الفتيان: «يبادلونك النكات ويبدون التجاوب معك. فإن تجاوبت معهم فإنهم يبادرونك بالمثل، وهذا أمر جيد». غير أنه لا بدّ لي من القول إن هذا يجب ألا يتردّى إلى مستوى الإسفاف في القول أو الانزلاق في المستوى.

تبيّن لي أن المدرسين الذين يبدون قدرة خاصة على التعامل حتى مع أكثر الفتيان صعوبة هم أولئك الذين يتمتعون بالقدرة على إبقاء الأمزجة رائقة، بل وإنهم يدفعون الطلاب إلى التعلم. وحين تستدعي الحاجة للتعامل مع فتى أساء التصرف فإنهم، بإبقائهم على المزاج رائقاً، إنما ينجحون في انتهاج أساليب ليس فيها الكثير من التهديد لكرامة ذلك الفتى. وقد قال لي أحد المدرسين: «أمازحهم، فمن شأن المزاح أن يخفف من غلواء حتى أولئك الذين قد يظهرون قدراً كبيراً من العدوانية».

لا شك بأن المرح ينجح في خلق الشعور بالمساواة بين الناس وفي التقريب فيما بينهم وإثارة اهتمامهم. وهو أيضاً عامل شديد التأثير في التخفيف من الاحتقان وفي إطلاق الكثير من الطاقات. فالمرح سبيل لتبادل شعور إنساني ولخلق الكثير من الحوافز لدى الفتيان نتيجة للعلاقات الإنسانية التي تقوم بينهم وبين البالغين.

من المهم للفتيان أيضاً أن يتقبل البالغون أخطاءهم. وهم يعبّرون عن امتنانهم عندما يضحك البالغون من أخطائهم، أي أخطاء البالغين أنفسهم. وليس هناك ما يثير الأحاسيس الإنسانية لدى فتى ما مثل رؤيته مدرساً يسرح بناظريه ويضرب على جبينه ضاحكاً من نفسه عندما يرتكب خطأ في الحساب وهو يكتب على اللوح أمام الطلاب. فالسخرية من مثل هذا الخطأ من جانب البالغ من شأنه أن يحقق أمرين: فهو يخفف مخاوف الفتى من الرسوب أو ارتكاب الأخطاء، كما أنه يظهر الجانب الإنساني لدى البالغ.. وهذا عامل أساسي في خلق علاقة حسنة.

أستفسر من الفتيان عن الأشخاص الذين يتبادلون المزاح معهم وفيما إن كان هؤلاء يستطيعون الحفاظ على سلطتهم وقدرتهم على التحكم بالأمور. والمعطيات التي لدّي تشير إلى أن انتهاج أسلوب يتسم بالمرح وتبادل النكات إنما يعزز قدرة مثل هؤلاء البالغين على التحكم بالأمور. ويبدو لي أن الفتيان يستطيعون تقبل نصف ساعة من المعلومات النظرية إذا ما رافقها قدر قليل من الدعابة وتبادل المزاح.

## فائدة المدرسة وصلتها بحياة الفتيان

عدد لا يحصى من الفتيان الذين التقيت بهم يشكون مرّ الشكوى من أن ما يطلب منهم من أعمال مدرسية لا يتصل على الإطلاق بحياتهم، وهي ليست مفيدة أو ذات معنى بالنسبة لهم. فالعمل المدرسي الذي يخلق الحوافز لدى الطلاب هو ذلك الذي يعتقدون بأن له هدفاً، وهو مفيد لهم الآن، أو في مقتبل حياتهم ومرتبط بحياتهم وبموادهم المدرسية الأخرى.

ناقشت في الفصل الخامس الذي تناولت فيه موضوع قيمة المدرسة أساليب تعزيز إيمان الأطفال بقيمة المدرسة. وشمل ذلك الربط بين المواد المدرسية وبين الأمور التي يهتمون بها، أو بأي نوع من العمل الجزئي يقومون به، وبما يريدون عمله في المستقبل. وشمل ذلك تطوير مهارات التفكير والمهارات الاجتماعية التي تكتسب أهمية خاصة في مقتبل حياتهم.

هنالك بعض الطرق الأخرى التي يمكن انتهاجها لتعزيز الصلة والفائدة التي يجنيها الطلاب من أعمالهم المدرسية، وعلى المدرسين وذوي الطلاب أن يبحثوا عن الفرص التي تمكنهم من:

- السماح للفتيان بتطبيق ما تعلّموه.
- تكليف الفتيان بمهمات عملية ينجزونها بأنفسهم.
- السماح لهم بالعمل مع غيرهم من الطلاب عندما وأينما يكون هذا مناسباً.
- توفير الفرص للطلاب للتعلم في خارج المدرسة ضمن سياق دراستهم.
- إتاحة المجال أمام الفتيان للتعلم في أماكن العمل او اكتساب خبرة في العمل.
- توفير بعض التعليم المهني والتدريب للفتيان.
- إدخال التقنيات في دروس الفتيان كلما كان ذلك مناسباً.

مثل هذه النشاطات من شأنها أن تجتذب الفتيان، حيث تخلق لديهم الحوافز عندما تستخدم بالأساليب المناسبة. وعندما تتاح الفرصة للفتيان لإنجاز مثل هذه الأمور فإنهم يتسامحون إزاء بعض الأعمال الصعبة التي يتوجب عليهم أداؤها فيما بين ذلك. وكثيراً مايقول لي المدرسون بأنهم يخلطون بعض الأعمال المملّة مع أساليب تعلّم مبتكرة وأكثر إثارة لاهتمام الطلاب. ابحث عن وسائل تخلط من خلالها أساليب متعددة لتعليم ابنك. فإن أضفت بعض السكر فإن ابنك سيتسامح في الغالب إن طلبت منه أداء أعمال أكثر صعوبة.

## التأكد من إتقان الفتيان لأعماهم المدرسية

كثيراً ما يفقد الفتيان اهتمامهم بأعمالهم المدرسية إن قصروا في أدائهم، أو عجزوا عن فهمها أو لم يتقنوها. ويقول لي الطلاب إن المدرسين الذين ينجحون في الحفاظ على اهتمام الطلاب بأعمالهم المدرسية إنما يصرفون وقتاً في شرح هذه

الأعمال لهم. ويسعد هؤلاء المدرسين أن يشرحوا الأمور أكثر من مرتين إن استدعت الضرورة وبأساليب مختلفة للتأكد من فهم الفتيان لما هو مطلوب منهم. وهم يتباطؤون في شرح الدرس كلما استطاعوا ذلك للتأكيد من استمرار اهتمام الفتيان.كما أنهم بوجهون أسئلة أثناء الدرس للتأكد من انتباه الجميع. كما ويحاولون التأكد من أن الفتيان يظهرون فهمهم لما يتعلمونه. بعبارات أخرى يبذل هؤلاء المدرسون قصارى جهودهم للتأكد من أن هؤلاء الطلاب يتقنون العمل المطلوب منهم أداؤه. فهم يساعدون الطلاب على تجاوز أية عقبات وهم يشرحون لهم المطلوب من أعمالهم المدرسية قبل أداء الطالب لها. وكما قال أحد الطلاب «إنهم يدخلونك في العمل ويساعدونك ويشرحون لك ما هو مطلوب قبل أدائك له. إنهم يظهرون اهتماماً أكبر بأمورك».

يمكنك كأب أن تفعل هذا أيضاً، بل إنك في وضع أفضل لتحقيق ذلك إذ تتوفر لك فرص أكبر للانفراد بابنك. فقد تفكر في توفير دروس خصوصية لابنك إن بدا لك بأنه لا يفهم فروضه المدرسية، أو في الاستفسار من مدرّسه عن الأساليب التي يمكنك أن تساعده بها بصورة أكثر فعالية.

وهذا يقودني إلى النقطة التالية في نطاق بناء النجاح في حياة ابنك.

## تجربة النجاح ومنح المكافآت

أظهرت لي أبحاثي مع المدرسين الذين ينجحون في جذب اهتمام الطلاب أن هؤلاء المدرسين يتقنون توفير فرص نجاح أكبر أمام الفتيان. كما أظهرت الأبحاث أن هنالك بعض الخطوات التي يمكن لذوي الطلاب ومدرسيهم انتهاجها لمساعدة الطلاب على النجاح. حاول تطبيق الخطوات التالية لدى محاولتك مساعدة ابنك في أعماله المدرسية:

١ـ ابدأ بمراجعة سريعة لما يعرفه ابنك.

٢ـ اشرح ما الذي تستهدف القيام به.

٣ـ استعرض الأعمال المدرسية على أساس خطوات صغيرة.

٤ـ اطلب من ابنك تطبيق ما تعلّمه في كل خطوة.

٥ـ احرص على توضيح وتفصيل تفسيرك.

٦ـ وجّه أسئلة لابنك للتأكد من فهمه لما تشرحه.

٧ـ وجّه ابنك أثناء عمله أولاً.

٨ ـ قدم لابنك معلومات ارتجاعية مركّزاً على ما نجح في إنجازه وعلى أساليب تحسين هذا الإنجاز.

٩ـ احرص على تقصي مدى تقدمه لبعض الوقت.

١٠ـ امنح ابنك الوقت الكافي لإنجاز عمله.

١١ـ ابحث عن المشكلات وحدّد المطبات قبل أن يفعل ابنك وتقصَّ أساليب التغلب عليها.

لا تنسَ الأساليب الأخرى لبناء المزيد من النجاح في حياة ابنك وهي: تجزئة المهمات، وتوسيع تعريفك للنجاح بحيث يشمل تقديم ابنك أفضل ما عنده والتحديد الفعال لأهدافك.

يظهر الفتيان امتنانهم إذا ماتم الاعتراف بنجاحهم واتقانهم لعملهم عن طريق توجيه المديح لهم ومنحهم المكافآت. وإن قررت أن تمنح مكافآت فعليك أن تتأكد من ربطها مباشرة بعملية التعلم وذلك بحيث تعبّر المكافأة عن الاعتراف بالمهارات الدراسية وببذل المجهود وتقديم الطالب أفضل ما عنده. ويجب أن يكون هدفك هو تقديم المكافآت المالية على مراحل تبعاً لما يحققه ابنك من نجاحات وبحيث يصبح النجاح هو الحافز في الأساس لتقديمه أفضل ماعنده.

لست أنصح بتقديم مكافآت كبيرة أو بربطها بما يحصل عليه من علامات. وأذكر إحدى الأمهات التي فعلت ذلك. فبدافع يأسها وعدت ابنها بأن تقدم له سيارة سباق جديدة إن حصل على معدل (٨٥)٪ في امتحاناته النهائية. كانت في ذلك مشكلتان أولاهما أنها وعدته بمكافأة هائلة تصبح معها أية مكافأة أخرى عديمة القيمة. فالمديح لم يعد يجدي، وكذلك منحه أوقاتاً للراحة بعد كل جلسة دراسة أو السماح له بالخروج. فسيارة السباق أغرقت كل الأمور الأخرى التي من شأنها تحفيز مثل هذا الطالب على أساس يومي. والمشكلة الثانية أن الأم ربطت هذه المكافأة بعلامة معينة. فما هو السيء في ذلك؟ لقد وضعته في موضع من شأنه أن يواجه فيه إما النصر أو الهزيمة. وبحلول منتصف العام الدراسي كان الابن قد قرر بأنه غير قادر على تحقيق معدل (٨٥) ٪، وعلى ذلك فقد استسلم نهائياً وكفّ عن المحاولة.

ماذا كان يجدر بالأم أن تفعل؟ كان عليها أولاً أن تستخدم مكافآت يمكن أن تؤدي مفعولها على أساس يومي. كما كان عليها ثانياً أن تربطها بأمور قابلة للتحقيق أو يمكن السعي لتحقيقها في أي وقت مثل تحسين وضع الابن، أو تطوير مهارات أفضل في الدراسة، أو بذل مجهود أكبر وتقديم الابن أفضل ماعنده.

لابدّ من القول إن النجاح والمكافآت هما أمران فعالان جداً. والتأسيس للمزيد من النجاح في حياة ابنك واستخدام المكافآت بطريقة تتسم بالعناية والفعالية من شأنه أن يعزز ما لديه من الحوافز.

عليك، إن عملت على توفير فرص أكبر لابنك للنجاح ألا تخشى تكليفه بأعمال مدرسية أو تحديد أهداف أو مهمات تمثل تحدياً أكبر. وقد بيّنت الأبحاث التي تدور حول أكثر أساليب التدريس فعالية بأن عملية التعلم تتعزز عندما يكلف الطلاب بأعمال تمثل تحدياً أكبر لهم. فالفتيان لا يبالون بالتحديات. ولقد قال لي أحد الفتيان: «إن عدم وجود تحدٍ يعني أنك لن تتعلم شيئاً ذا بال». غير أن عليك أن

تحرص لدى تقديم المزيد من التحديات لابنك ألا يتم ذلك بطريقة تثير شعوره بالخوف من الفشل وبأن يتم التركيز على الجهد المبذول لإنجاز العمل وليس على تحقيق الكمال الكلي فيه.

## المزيد عن المكافآت

عليّ أن أتحدث المزيد حول المكافآت، فهي أكثر ما يوفره معظم ذوي الطلاب ومدرسيهم، وإن كانت تقابل بالنقد من قبل الباحثين في شؤون التعليم. فما السبب في ذلك؟ خمسة أسباب، أولها ان الأبحاث تشير إلى أن «الدفع» للأبناء لكي يفعلوا ما يتوجب عليهم أن يفعلوه مجاناً من شأنه أن يحوّل ما هو مصدر للمتعة إلى مصدر للعناء والملل. إذ يجادل بعض الباحثين بأن «الدفع» هو أكثر ما يحوّل ما هو أداة للّعب إلى عمل شاق. وثاني هذه الأسباب هو أن الطلاب يكفون عن أداء المطلوب منهم إن توقف «الدفع» أو إن كان الدفع غير كافٍ. السبب الثالث هو أن المكافأة تحوّل التركيز عن المهمة المطلوبة وعن الجوانب الأخرى الباعثة على الرضا والتي تتعلق بالتعلم إلى المكافأة نفسها. رابع هذه الأسباب هو أن المكافأة قد تثير لدى الطلاب الإحساس بأن الآخرين يتحكمون بهم أو أنهم لا يستطيعون أن يقرروا حياتهم بأنفسهم أو التحكم بها. أما السبب الأخير فهو أن المكافأة قد تخفض من قيمة المهمة المطلوب القيام بها، إذ يشعر الطلاب بأنه مادام يتم الدفع لهم لكي يؤدوا هذه المهمة فهي بالتالي لا تستحق عناء قيامهم بها.

لاشك بأن الباحثين يرسمون صورة قاتمة عن هذا الأمر، ومن الإنصاف أن نقول إن في رأيهم جانباً كبيراً من الحقيقة. غير أنه لايمكن للمكافآت أن تكون بهذا السوء الذي يصورونه، وهي في رأيي ليست كذلك، كما أن الكثيرين من المدرسين والآباء يقسمون بأن لها فوائدها. وعلى هذا فعلينا أن نتحرى الموضوع بدقة.فالمكافآت قد تثبت فعاليتها بالنسبة للأطفال الصغار، إذ قد تفيد في دفع أولئك غير الملتزمين بالذات إلى البدء بمشوار التعليم، حيث يمكنها أن تثير اهتمام

هؤلاء الأطفال بالأعمال المدرسية إلى أن يصبح العمل المدرسي في حد ذاته مثيراً للاهتمام أو مصدراً للمتعة. كما يمكن للمكافآت أن تبقي على التزام الطلاب بأعمال مدرسية لا يستسيغونها في الواقع، ولذا فإن للمكافآت مكانها أيضاً. أما النطاق الذي أنصح فيه بالتخفيف من المكافآت فهو حين يكون العمل نفسه مثيراً لاهتمام الطالب بحيث تكون لديه الحوافز لإنجاز العمل وهو يستمتع به، فالتشجيع في هذه الحالة أكثر فعالية من المكافأة.

## القدرة على التحكم وروح المسؤولية

يقيّم الطلاب عالياً إتاحة الفرصة لهم لاختيار المواد التي يودون دراستها والأسلوب الذي يتبعونه في الدراسة. فهم يقدرون ترك الخيار لهم في شؤون حياتهم. فكلما كان لهم رأي في القرارات التي تؤثر عليهم كلما ازداد شعورهم بأنهم يتحكمون بأمورهم. والإحساس بالقدرة على التحكم، كما تذكر، هو عامل أساسي في خلق الحوافز لدى الطلاب. ولقد حددنا في الفصل الرابع طرقاً عديدة لتعزيز قدرة الطلاب على التحكم بشؤونهم بما فيها توفير المزيد من الخيارات أمامهم، والتركيز على العوامل التي يمكن السيطرة عليها في حياتهم كطلاب، وتوفير معلومات ارتجاعية وحدود واضحة وتشجيع تبنّي نظرة تؤمن بإمكانية تحسين مستوى الذكاء.

يظهر الفتيان أيضاً ميلاً لتحميلهم المسؤوليات. وكثيراً ما يبلغني المدرسون بأنهم يستطيعون دفع الفتيان صعبي المراس بتكليفهم بأعمال لها صفة الأهمية أو تلك التي اختيروا هم دون غيرهم من الطلاب للقيام بها. كما أن الكثيرين من ذوي الطلاب يستغلون الفرص لتحميل أبنائهم المزيد من المسؤولية، وعند ذلك يدرك الابن بأنه يُعامَل كإنسان بالغ ويرتفع بالتالي إلى مستوى المسؤولية. وحتى لو ارتكب الطالب أخطاءً في خياراته أو في قراراته فيجب إعطاؤه الفرصة للتعلم من هذه الأخطاء بحيث يستطيع اتخاذ قرارات أكثر فعالية في المرة القادمة.

## الخوف من الفشل

أظهرت الأبحاث التي أجريت على الفتيان أنهم لا يحبون أن يتميزوا عن الآخرين أو أن يظهروا مختلفين عنهم. أحد الأسباب التي تدفعهم لذلك هو أنهم يفزعون من الفشل. فباعتبارك ذكراً برأيهم فلا بدّ لك من أن تنجح، فإن لم تفعل فسيقلل هذا من شأنك، وهو ما يضع الفتيان تحت الضغط. فإن لم يستطيعوا التعامل مع هذا الضغط فستتخذ ردود فعلهم أحد السبل القليلة التالية:

فقد يخرّبون على فرص نجاحهم لكي يلتمسوا لأنفسهم أعذاراً إن لم يكن أداؤهم حسناً بالصورة التي يتوخونها. ومن الأمثلة على ذلك اللجوء إلى التهريج، أو المماطلة والتأجيل وتبديد الوقت. وقد تذكر أننا ذكرنا في مطلع هذا الفصل بأن الفتيان أكثر استعداداً من الفتيات للتخريب على أنفسهم.

أسلوب آخر قد يلجأ إليه الفتيان للتعامل مع خوفهم من الفشل حيث يعمدون إلى عدم الالتزام بالمدرسة والاستسلام كلياً لفشلهم. وهذا ما يلجأ إليه عدد لا يستهان به من الفتيان.

وقد يحاول البعض الآخر تحقيق إنجازات بطرق غير أكاديمية، حيث يعتقد الفتيان بصورة خاصة في مثل هذه الحالات بأنه من «الظريف» بالنسبة لهم أن يظهروا بمظهر الحمقى شريطة ألاّ يصل الأمر إلى اعتبارهم أغبياء. فكونك أحمق يعني أنك لم تحاول بما فيه الكفاية ولا يعني وصمك بالغباء. فأن يظهر الطالب على أنه أحمق إنما يحميه من الإحساس بفقدان قدرته على احترام نفسه ـ إذ إنه ظهر بأنه يعمد إلى التهريج ولا يحاول إنجاز واجباته ولا الدراسة فلن يوصف بالغباء ولن يفقد بالتالي احترامه لنفسه.

ناقشنا في الفصل العاشر عدداً من الأساليب التي يمكن اتباعها للتخفيف من خوف الفتيان من الفشل. من هذه الأساليب تشجيعك لابنك بتحري ما ارتكب من أخطاء، وتحسين الأسباب التي تدفع ابنك للتعلم وتوجيهه حول كيفية التعامل مع الفشل بفعالية أكبر، وتخفيف العلاقة بين قيمة ابنك وإنجازاته وكذلك تخفيف حدة الصلة بين قيمتك كشخص وبين إنجاز ابنك الدراسي.

## المزيد حول الفتيات

أي من القضايا التي يتحدث عنها هذا الفصل ينطبق على الفتيات؟ كل هذه القضايا بالتأكيد، ولست أحتاج لإبلاغك بأن الفتيات يجنين فائدة كبيرة من الأمور التالية:

- علاقة جيدة مع ذويهن.
- احترام ذويهن لهن ولأولوياتهن وما يفضلنه.
- توفير جو يتسم بالمرح والدعابة في حياتهن التعليمية.
- وجود صلة بين ما يتعلمنه وفائدته لحياتهن.
- إتقان أعمالهن المدرسية.
- تحقيق فرص أوفر لنجاحهن.
- المزيد من الإحساس بقدرتهن على السيطرة على حياتهن وتمتعهن بروح المسؤولية.
- تخفيف الإحساس بالفشل لديهن وتوسيع فرصهن لتحقيق النجاح.

كل هذه إنما هي استراتيجيات يمكنك اللجوء إليها لدعم ما لدى ابنتك من نقاط قوة ومعالجة تلك النواحي التي تثير القلق.

## مدارس منفصلة لكل من الجنسين أم مدارس تعليم مختلط؟

لم أتناول قضية التعليم الذي يفصل بين الجنسين ومدارس التعليم المختلط. ولقد أشارت بعض الأبحاث إلى أن هنالك فروقاً من ناحية ما يحققه كل من هذين النمطين من المدارس من إنجازات حيث يظهر بأن طلاب المدارس التي تفصل بين الجنسين يحققون أداءً أفضل من أولئك الذين يدرسون في مدارس تخلط بين الجنسين.

أما تحليلي فهو أنه لا يوجد فرق كبير بين هذين النمطين من المدارس بحيث لا يمكنني أن أعلن بكل ثقة بأن أحد النمطين يتفوق على الثاني فيما يخص إنجازات الطلاب.ما يمكنني قوله هو إن الفروق بين التعليم الذي يفصل بين الجنسين والتعليم المختلط تتضاءل ولا تظهر لها أية أهمية إذا ما قورنت بما يمكن للمدرس أن يفعله بالنسبة لإنجازات طلابه. فللمدرس التأثير الأكبر على إنجازات طلابه يتجاوز بكثير مدى تأثير المدارس التي تقوم على الاختلاط وتلك التي تفصل بين الجنسين.

يجدر بك ان تمعن النظر أكثر من ذلك في العوامل الأخرى المتصلة بتعليم ابنك/ ابنتك. من هذه العوامل مدى اهتمامك بوجود فتيان في حياة ابنك المدرسية (أو وجود فتيات في حياة ابنتك المدرسية)، وما تسمعه فيما إن كان طلاب آخرون من مدرسة ابنك يستمتعون بحياتهم المدرسية، وفيما إن كان المدرسون يستمتعون فعلاً بالتدريس فيها، وفيما إن كانت العلاقة بين المدرسين والطلاب تحتل مكانة متميزة، وكذلك العلاقات مع ذوي الطلاب ومدى انخراطهم في النشاطات المدرسية، والصلة مع المجتمع المحيط ككل، وسمعة المدرسة فيما يخص تطوير قدرات الشباب بحيث يتصفون بالاستقامة في سلوكهم، وأسلوب المدرسة في تهيئة الطلاب لمواجهة الحياة بعد انتهائهم من المدرسة، والعلاقات التي قد تقيمها المدرسة مع جامعة أو برنامج أبحاث نشط، أو الأمور التي توفرها المدرسة بحيث تضيف المزيد إلى قدرات الطلاب مثل التعليم المهني، أو التعليم الديني، أو صغر حجم الفصول، او اتباع استراتيجية من شأنها مجابهة محاولة بعض الطلاب التنمّر على البعض الآخر، أو وجود برنامج يساند بموجبه الطلاب بعضهم بعضاً، أو برنامج للاختبارات المهنية وما إلى ذلك من الأمور التي يجدر بك تقصيها. فالمدرسة مؤسسة أكبر وأهم من مجرد إنجازات. لست أقلل بأي صورة من الصور من شأن الإنجازات، فالمدارس هي المكان الذي يستهدف تحقيق الإنجازات ـ غير أن عليك ألا تغفل حقيقة أن المدرسة إنما تمثل المسار الذي يمر فيه الطفل في طريقه إلى سن البلوغ، مساراً يشمل أموراً تتجاوز في أهميتها مجرد تركيبة المدرسة وفيما إن كانت تضم جنساً واحداً أو طلاباً من الجنسين.

## الحياة في عالم الواقع

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك التفكير بها وأنت تهضم ما احتواه هذا الفصل.

- ليس جميع الفتيان متماثلين على الرغم من أنه كان عليّ أن ألجأ في هذا الفصل لتعميم وصلَ إلى درجة تؤلمني. عليك أن تفرّق بين ما قلته وبين وضعيةابنك الفعلية فيما لديه من نواحي قوة أو ضعف، وما يحبه أو يمقته هو بالذات.

- قد تستفيد ابنتك مما تحدث عنه هذا الفصل. فالمبادئ والقواعد التي تناولها قابلة للتطبيق على أي طالب أو طالبة، وإن كانت تتناول الفتيان على وجه الخصوص.

- هل لدى الفتيان مشكلة؟ لا، بالتأكيد فهم ممتازون وعلينا أن نحرص على ألا نقنعهم بأن لديهم مثالب، سواء من الناحية الأكاديمية أو من جانب ما يتمتعون به من حوافز. قد تكون لديهم دوافع أقل في بعض الجوانب مقارنة بما لدى الفتيات، غير أن من الممكن تنمية مهاراتهم فيما يخص هذه الدوافع. وعلى هذا يجدر بنا أن نكون متفائلين فيما يتعلق بالفتيان.

- هل يمكن للأمهات بالذات أن يؤثرن تأثيرا هاماً على أبنائهن من الذكور؟ أجل بالتأكيد، ولست تحتاج لذكاء آنيشتاين لكي تكتشف بأن بإمكان الأمهات، شأنهم شأن الآباء تماماً، تطبيق الاستراتيجيات التي بحثناها في هذا الفصل وبكلِ فعالية (وهذا ينطبق على المدرسات والموجهات من الإناث). وكما ذكر لي الكثيرون من الفتيان فإن الأمر يعتمد على طبيعة كل مدّرس أو موجّه على حدة، والعلاقة التي يمكن للفتيان من الذكور أن يقيمها معه/ معها. ولقد قال لي أحد الفتيان: «لا يهم إن كان المدرس رجلاً أم امرأة. لا يهنمي ذلك ما دام هذا المدرس يحاول مساعدتي على التعلم، فهذا هو الأمر المهم بالنسبة لي».

- احترام ابنك لا يعني موافقتك إياه على كل ما يقول أو يفعل. يمكنك احترامه كإنسان ومع ذلك تظل لا توافق على بعض ما يفعله. كما أن إخبارك له بأنك لا تستسيغ سلوكه لن يقلل من احترامك له أو احترامه لك.

- لا يمكنك أن تمازح ابنك طوال الوقت، فالأمور قد لا تحتمل المزاح أحياناً، وعليك وابنك أن تأخذا الأمور بكل جدية. وقد تكون الأمور مضحكة في بعض الأحيان ولكنك لست في مزاج يسمح لك بالمزاح حينذاك، وهذا أمر مقبول وعليك ألا تجبر نفسك على ما لا تطيق.

- هنالك أعمال مدرسية مملة من دون شك تتعلق بعالم ابنك. ولقد تحدثت في ذلك مع العديد من المدرسين الذين يقولون إن بإمكان الفتيان التغاضي وإنجاز هذه الأعمال التي تبعث على الملل إن كانت هناك أعمال مدرسية أخرى تثير اهتمامهم وتتصل بحياتهم. كما أنهم يقولون بأن خلط الأعمال المدرسية بعض الشيء قد يكون سبيلاً حسناً للتعامل مع الأعمال المملة: مثلاً قضاء ربع ساعة في نواحي عملية تتلوها نصف ساعة من الدراسة النظرية.

- لا يفهم معظم الطلاب كل ما يفعلونه في المدرسة، وهذا ما حدث لي بالتأكيد، ولكنني كنت قادراً على استيعاب ما أحتاج لمعرفته لكتابة موضوع معين، أو أداء امتحان أو لفهم أمور أخرى أحتاجها في دراستي المستقبلية. ليس من الواقعي أن تتوقع من ابنك إتقان كل ما يتعلمه. لا تدفعه عنوة طمعاً في تحقيق ذلك، بل إلى إتقان الأمور المهمة فحسب.

لست تريد أن يُطلب منك مكافأة ابنك على كل ما يفعله. تخيرّ الأوقات المناسبة لذلك مثل الحالات التي يهبط فيها مستوى اهتمامه، أو عندما يطلب منه أداء عمل مهم جداً، أو بعد أن يبذل جهدا كبيراً، أو لدى إنجازه مرحلة رئيسية من مراحل دراسته. علّمه كيف يكافئ نفسه بنفسه أثناء مساره المدرسي.يمكنه مثلاً أن يمارس اللعب على الحاسوب أو يتصفح شبكة الانترنت بعد جلسة دراسيةٍ جيدة، أو سماع شريط يحبّه بعد أن يكتب موضوعاً في يوم عطلة.

- قد لا تستطيع تقديم خيارات متعددة لابنك في جميع الأمور التي يفعلها، وقد يتطلب الوضع في الواقع أن تحدّ من خياراته. غير أنه لا بدّ من القول إنه سيظهر استجابة أكبر إن شعر بأنك تبذل جهداً حقيقياً لكي يسمح له بإبداء رأيه في الوضع أحياناً.

- لا تفترض بأن ابنك يظن بأن من «الظرف» إظهار الحماقة في سلوكه لمجرد كونه ذكراً، أو أنه لا بدّ أن تنطبق عليه المواصفات النمطية الشائعة التي تصور الفتيان على أنهم يميلون إلى إظهار الحماقة في سلوكهم. بعض الفتيات يظهرن ميلاً لاعتبار الحماقة دليلاً على الظرف بينما لا يميل البعض من الذكور إلى ذلك.

- لا تتوقع اجتثاث الخوف من الفشل كلياً من حياة ابنك، بل حاول أن تخفف من هذا الخوف فحسب كما ذكرت في الفصل العاشر. وعليك كذلك ألا تتوقع بأن لا يحاول ابنك أن يبدي سماته كذكر (مهما كان مفهومه للذكورة)، أو ألا يريد أن يبدو صعب المراس وما إلى ذلك من أمور. تقبّل حقيقة وجود ضغوط كبيرة تمارس على الفتيان (وعلى الفتيات) تدفعهم للتصرف بأساليب شائعة في الثقافة السائدة حول أساليب سلوك الفتيان (أو الفتيات). يكفي ان تتمكن من تخفيف العبء عنه بطريقة تساعد على خلق الحوافز لديه.

- لم أتحدث كثيراً عن أصدقاء ابنك، ولا تنسَ أنهم يحتلون مكانة مهمة لديه سواء أحببتهم أنت أم لا. ولقد تبين لي من حديثي مع الفتيان كم يتمتعون بصحبة زملائهم في الفصل، وكم يزيد هذا من شعورهم بالاستمتاع في حياتهم المدرسية. ولقد قال لي أحد الفتيان «عندما تكون في الفصل مع أصدقائك فإنك تمارس حياة اجتماعية ممتعة وتنجز الكثير من الأعمال معظم الوقت.أما إن وجدت نفسك وحدك في الفصل دون أن يكون معك أحد من أصدقائك فإن الأمور تصبح قاتمة ولا تستطيع أكثر من الجلوس وحيداً «تخربش» على كتابك».

- علينا ألا ننسى كذلك بأن ابنك قد يواجه مشكلة في الموازنة بين الضغوط التي يمارسها أصدقاؤه عليه وبين الضعوط الناشئة عن أعماله المدرسية. وقد أوجز أحد الفتيان ذلك بالقول: «زميلي من نمط أولئك الذين يتكلمون طول الوقت ويعرّضون أنفسهم للمشاكل باستمرار. لست أستطيع التركيز أو إنجاز ما يطلب مني بالطريقة المناسبة. يمكنني تغيير مكاني إن أردت ذلك ولكني قد أنتقل إلى جانب طالب آخر لا أود مجاورته. أريد أن أكون بجانب صديقي ولكني لا أريد له أن يتكلم طوال الوقت». حاول مساعدة ابنك على الموازنة بين هذين النمطين من الضغوط بالأساليب المناسبة. ولقد قدم لي أحد الفتيان هذه النصيحة «يجب أن تكون قادرا على المحافظة على جانبين في شخصيتك، جانب يمكّنك من التعلم جيداً، وآخر يمكّنك من العبث. يمكنك أن تحسن الأداء في المدرسة ثم تعبث مع أصدقائك خارجها».

**إيجاز للفصل:**

ركزت في هذا الفصل على موضوع خلق الحوافز لدى الفتيان؟ غير أنني، وإن كنت أعتقد بأن نواحي التشابه هي أكبر من نواحي الاختلاف بين الفتيان والفتيات فإن من المهم لنا أن ندرك بأن هناك نواحي تتعلق بخلق الحوافز لدى الفتيان تختلف عما هو عليه الأمر بين الفتيات. وقد تبينّ لي من أبحاثي الخاصة بأن الفتيان يحققون معدلات أدنى من تلك التي تحققها الفتيات في أمور مثل التخطيط للدراسة، وإدارة العملية الدراسية، والمثابرة، وتقدير قيمة المدرسة والتركيز على التعلم. كما أن الفتيان يسجّلون معدلات أعلى مما تسجله الفتيات فيما يتعلق بالتخريب على النفس. وفي ضوء الأبحاث السابقة التي راجعتها بشأن تعليم الفتيان، وما أجريته أنا نفسي من أبحاث تناولت الآلاف من الطلاب ومدرسيهم فإنني أود الإشارة إلى أن الاستراتيجيات التالية هي الأكثر فعالية في تعزيز الحوافز لدى الفتيان وهي بناء علاقة حسنة معهم، واحترام أولوياتهم وما يفضلون، والحفاظ على روح المرح والدعابة، وتحديد الصلة بين ما يتعلمونه وبين شؤون حياتهم وفائدته لها كلما كان ذلك ممكناً، والتأكد من إتقان الأعمال المدرسية، وبناء فرص أكبر للنجاح ولمنح المكافآت، وتعزيز قدرة الفتيان على السيطرة على أمورهم وإبداء روح المسؤولية ومعالجة خوف الفتيان من الفشل.

## النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الثالث عشر

١- ليكن هدفك هو بناء علاقة حسنة مع ابنك عن طريق احترام أولوياته وما يفضله وخياراته واهتماماته، وعن طريق توفير أسلوب يتسم بالمرح والدعابة في هذه العلاقة.

٢-احرص على صرف الوقت اللازم للتأكد من أن ابنك يفهم الجوانب الهامة في عمله المدرسي وفي تجربته مع النجاح كلما كان ذلك ممكناً. ويشمل ذلك شرح الأمور بوضوح، والتقدم ببطء، وتوجيه الأسئلة له لتحرّي مدى فهمه والسماح لابنك بتطبيق ما تعلم ووضعه موضع التنفيذ.

٣- حاول ما أمكنك أن تقرن ما يتعلمه ابنك مع الجوانب الأخرى لحياته ومع العالم عامةً، وما يمكن له أن يفعله في مستقبل حياته. بيّن لابنك بأن مهارات الفهم التي ينمّيها على مسار دراسته قد تصبح ذات فائدة له في الكثير من الوضعيات التي يواجهها في الوقت الحاضر، وتلك التي سيواجهها في المستقبل. وعندما تكون الأعمال المدرسية باعثة على الملل حاول ان تخلطها بأعمال مدرسية أخرى يستمتع بها ابنك.

٤- شجع ابنك على إبداء روح المسؤولية، على أن يتم ذلك ضمن حدود معينة. اسمح له بإبداء رأيه في القرارات التي تؤثر عليه وعلى العائلة بشكل عام. وفرّ له مجالات الاختيار فيما يود أو لا يود دراسته وفي أساليب هذه الدراسة. تحلّ بروح الصبر واحرص على الوقوف جانباً على أن توفر له الدعم والتوجيه الكافيين في الوقت المناسب.

٥- قد يحاول ابنك، نتيجة لخوفه من الفشل، أن ينتهج أساليب في التصرف تتسم بالحماقة ظناً منه بأنها توحي «بالظرف» وخفة الدم، وفي محاولة منه لئلا يظهر بمظهر يختلف فيه عن أقرانه. احرص على تشجيعه لإعادة النظر في أخطائه، وعلى تطوير الأسباب التي تدفع ابنك للتعلم، وعلى التعامل مع الخوف من الفشل بطريقة أفضل وعلى تخفيف الربط بين قيمته كإنسان وبين إنجازاته كطالب، وكذلك التخفيف من الربط بين قيمتك أنت وبين إنجازاته هو.

## الفصل الرابع عشر

# تحفيز الطلاب الموهوبين

أود قبل البدء بهذا الفصل أن أدعو جميع الآباء والأمهات لقراءته للأسباب التالية:

- القضايا الهامة المتعلقة بتحفيز الأطفال النوابغ والموهوبين لها أهميتها أيضاً بالنسبة للأطفال جميعاً.
- سأتحدث في هذا الفصل بالتفصيل عن أمور مثل الخوف من النجاح، وهي أمور لم أفصّل فيها في الفصول السابقة.
- يتمتع بعض الطلاب بقدرات قوية في مادة أو مادتين، ولذا فإن هؤلاء، وإن كانوا غير مصنّفين كطلاب نوابغ أو موهوبين فإنهم قريبون من هؤلاء بما فيه الكفاية بحيث تنطبق عليهم الاستراتيجيات نفسها.
- قد لا تظن بأن ابنك موهوب أو نابغة على الرغم من أنه كذلك. لذا عليك ألا تهمل قراءة هذا الفصل.
- سواء أكان ابنك موهوباً أم لا فربما كان أداؤه دون قدراته الفعلية. فهذا الأمر هو ما سأتناوله بالتفصيل في هذا الفصل.




ضمنّت هذا الكتاب فصلاً خاصاً عن الطلاب النوابغ والموهوبين نظراً لأن عدد المدارس والمدرسين والآباء والأمهات الذين يطرحون قضية تحفيز هؤلاء الطلاب عدد مذهل كما تبين لي. بل إنني في الواقع لم ألمس قدراً

من الشعور بخيبة الأمل بشأن أي قضية شأن القضاياالتي تدور حول الطلاب النوابغ والموهوبين الذين يفتقرون للحوافز بحيث أن أداءهم هو دون قدراتهم الفعلية. غير أنني أود التأكيد بأن هذا الفصل، وإن كان يعالج موضوع الحوافز لدى الطلاب النوابغ والموهوبين وتدني أدائهم بالمقارنة مع قدراتهم فإنه يضم معلومات مهمة جداً ومؤثرة بالنسبة لجميع الطلاب.

## كيف لي أن أعرف إن كان ابني موهوباً؟

ليس هناك تعريف متفق عليه يحدد من هم الأطفال النوابغ أو الموهوبون، وهو أمر ينطبق على معظم التصنيفات. فالبعض يحدده بمعدل اختبار الذكاء الذي يحققه الطفل (١٤٠+مثلاً)، بينما ينظر إليه البعض الأخر من منظور القدرات التي يبديها الطفل في ميادين متعددة (ويطلق على ذلك موضوع الذكاء المتعدد). ويعرّفه البعض على أساس مقارنة العمر بمستوى الدرجة التي يُقيَّم فيها أداء الطفل (يسبق أقرانه ممن هم في سنّه بمعدل سنتين مثلاً). ويقول البعض الآخر إن الأطفال الموهوبين هم أولئك الذين يظهرون قدرات عالية بينما يظهر الموهوبون إلى درجة متفوقة تصل إلى مستوى النبوغ قدرات عند أعلى مستوى ممكن.

أي من هذه التعريفات هو الذي أتبنّاه؟ لست أتبنى أياً مِنها بنسبة (١٠٠) في المائة بل أعتقد أن أي تقييم شامل لا بدّ له من أن يأخذ عوامل عديدة بعين الاعتبار، بما في ذلك معدل اختبار الذكاء، إضافة إلى تقصي أداء الطالب في عدد من المواد أو ما لديه من مواهب في الفن أو الموسيقى. وأنصح بالاعتماد في ذلك على رأي خبراء مختصين من ذوي التجربة العالية في مضمار اختبار وتقييم الأطفال.

إن اعتبرت امكانيات طفلك ضمن الحدود المقبولة فإن هذا يضعه ضمن فئة ذوي القدرات العالية، ومعظم هذا الفصل يتصل بهؤلاء. كما أن عليك أن تتذكر بأن العديد، من الأطفال النوابغ والموهوبين يتمتعون بقدرات غير عادية في ميدان واحد أو اثنين، وقد يعتبرون عاديين في معظم ميادين الأداء الأخرى.

## ما هي قضايا التحفيز الخاصة بالنوابغ والموهوبين؟

تنطبق القضايا نفسها الخاصة بتحفيز الطلاب العاديين في كثيرٍ من الأحيان على الطلاب النوابغ والموهوبين أيضاً، وتبنى الاختلافات في غالب الأحيان على مدى انطباق هذه القضايا على الطلاب النوابغ والموهوبين أو تأثيرها على حياتهم:

يناقش هذا الفصل ميادين التحفيز التالية المتعلقة بالطلاب الموهوبين والنوابغ:

- وجهات نظرهم حول معنى أن تكون نابغة أو موهوباً.
- الأخطار الناجمة عن الكفاح الشديد والمجاهدة بالدراسة.
- وجهات نظرهم حول الذكاء.
- إحساسهم بتدني قدرتهم على التحكم بأمورهم.
- الخوف من الفشل.
- الخوف من النجاح وتناذر الادعاء.
- السعي للكمال الكلي.
- الموازنة بين التحديات والمهارات.
- وجهات نظرهم إزاء المنافسة.

سوف أتقصى من جديد إلى جانب ذلك أهمية علاقتك مع ابنك وكذلك بعض سمات العلاقات التي يتجاوب الأطفال النوابغ والموهوبون معها.

### وجهات نظر الطلاب حول معنى أن تكون نابغة

يحقق النوابغ والموهوبون قدراً كبيراً من النجاح دون أن يبذلوا الكثير من الجهد أو الدراسة أو التدريب، ودون الكثير من الاستعداد أو التنظيم. وهذا ليس بالأمر السيء في حد ذاته.

تبدأ المشكلة مع تحقيق النجاح دون بذل مجهود حين يتوصل الطلاب إلى الاستنتاج بأنك، كنابغة، تستطيع عمل الأشياء بسهولة، دون جهد أو تدريب أو استعداد أو تنظيم. ويفاقم ذوو الطالب ومدرسوه من هذا الشعور لدى الطالب حين يعبرون عن دهشتهم لتحقيقه النجاح ببذل مجهود ضئيل. فعبارة: «ألست نابغة؟» هي عبارة عن رسالة مباشرة توجه إلى الطالب فحواها «إن نجاحك دون بذلك مجهوداً يعني أنك أكثر حذقاً من نجاحك نتيجة لبذلك مجهوداً». فهذا أمر خطير لعدة أسباب:

أولها هو أنك، إن اعتقدت أنك حاذق بحيث تنجح دون جهد فإنك ستهتز إن تطلّب الوضع منك إنجاز مهمة تمثل تحدياً لك أو تتطلب بعض الكفاح.

السبب الثاني: قد يصل الأمر بمثل هذا الطالب إلى تجنب المخاطرة او مواجهة التحديات ـ لأن هذا يعني أن هناك احتمالاً لضرورة بذله جهداً ـ مما يعني بالتالي أنه ليس بتلك الدرجة من النبوغ.

ثالثاً: حين يبدي ذوو الطالب ومدرسيه دهشتهم لمدى نبوغه عندما ينجح ببذله القليل من الجهد فقد يتوصل الطالب إلى الإحساس بأن قيمته ستقدّر بصورة أكبر إن حقق إنجازاً وأظهر كفاءة. فإن توصل إلى هذا الاعتقاد فإن كل اختبار يؤديه أو موضوع يكتبه أو مشروع يقدمه يصبح بمثابة اختبار لقيمته إلى جانب كونه اختباراً في مادة التاريخ أو الرياضيات أو غيرهما من المواد أيضاً، وهذا لن يمثل مشكلة ما دام الطالب يحقق النجاح، ولكنه قد يتحول إلى مشكلة إن واجه الطالب مخاطرة أو أظهر خوفاً من الفشل.

هنالك عدة أساليب يمكن من خلالها تشجيع الطلاب على تبني وجهات نظر أكثر جدوى إزاء «النبوغ».

أحد هذه الأساليب إنما يتم عن طريق التركيز على تطوير المهارات والارتقاء بقدرات الطالب وتقديمه أفضل ما عنده أكثر من التركيز على العلامات أو الدرجات. من شأن مثل هذا المنحى أن يلفت انتباه الطالب إلى أن الرحلة الدراسية تماثل في

أهميتها أهمية الهدف المراد الوصول إليه. ومن شأن ذلك المنحى كذلك أن يحض الطالب على تبنّي وجهة نظر تقوم على إمكانية الارتقاء بمستوى الذكاء أو النبوغ (مما يحمل الطالب على متابعة جهوده والاستمرار في المحاولة). كما أن من شأنه أن يركز على المجهود (وهو أمر يستطيع الطالب السيطرة عليه ويقلص التركيز على الذكاء (وهو أمر يعتقد الكثيرون من الطلاب أنهم لا يستطيعون السيطرة عليه).

من المهم أيضاً التركيز جيداً على الارتقاء المستمر بقدرات الطلاب النوابغ والموهوبين وتطوير مهاراتهم وتشجيعيهم على تقديم أفضل ما عندهم نظراً لأن هذا هو المؤشر الوحيد لهؤلاء الطلاب على تقدمهم إلى الإمام ما داموا يحصلون باستمرار على علامات تامة. فالمشكلة الناشئة عن حصول الطالب على علامات تامة على نحو مستمر هو أنه يشعر بأنه قد بلغ سقف الدرجات فلا يحسّ بعد بأي نوع من الارتقاء والتحسن. لسنا نعني بذلك أن علينا أن نظهر قسوة أكبر فيما يمنح لهؤلاء الطلاب من الدرجات بل أن نركزعلى أهمية توفير مؤشر إضافي على حسن أدائهم مثل تحقيقهم مجموع علامات أعلى مما سبق لهم أن حصلوا عليه بحيث يظهر لهم أنهم تمكنوا من تحصيل المستوى نفسه من الأداء السابق أو أنهم تفوقوا عليه.

استراتيجية أخرى تقوم على أساس توفير معلومات ارتجاعية واضحة مبنية على المهمات التي أنجزها الطالب مع التقليل من المعلومات الارتجاعية القائمة على شخصيته أو قدراته. ولذا، وبدلاً من القول له: «إنك نابغة» أو «يا لك من فتى»، وهي أقوال تركز عليه كشخص أو على قدراته هو بالذات فإن من الأفضل أن تقول: «هذه طريقة حسنة حقاً في الكتابة حول هذا الموضوع» أو «عرضك للتجربة العلمية منظم ومفصل بطريقة واضحة». فالمعلومات الارتجاعية المبنية على أساس الموضوع الذي قدمه الطالب تركز على الجهد الذي قام به وليس على شخصه. والمشكلة التي تقوم على تلك المعلومات المبنية على الطالب كشخص هو أن الطالب سيقع تحت المساءلة عندما يطلب منه عمل مدرسي آخر، مما يجد فيه تهديداً لشخصيته إن كان أداؤه ضعيفاً في هذا العمل.

غير أن من المهم قبل أن تركز على جهد ابنك كأسلوب لمواجهة أية مشكلة تتعلق به كطالب ذكي أن تدرك بأن بعض الطلاب (وليس كلهم) يجدون في الجهد بضاعة خطرة. عليك في هذه الحالة أن تأخذ حذرك لدى تركيزك على الجهد كما سنبين فيما يلي.

## أخطار بذل المجهود

قد يعتبر بعض الطلاب المجهود أمراً خطراً بما في ذلك بذل مجهود كبير، أو المحاولة أو الدراسة الجدية أو التدريب، خاصة فيما يتعلق بطلاب المرحلة الثانوية النوابغ والموهوبين والذين يؤدون أداءً دون مستوى قدراتهم الفعلية (وهذا لا ينطبق على أولئك الذين مازلوا في سن الطفولة). ولقد بينّا في القسم السابق الذي تناول قضية الطلاب النوابغ أن مقدار ما يبذله الطلاب من جهد إنما هو مؤشر على مدى نبوغهم أو عدم نبوغهم. ولقد أظهرت الأبحاث أن أولئك الذين ينجحون دون ان يبذلوا جهداً ينظر إليهم على أنهم أكثر نبوغاً من أولئك الذين ينجحون بعد بذلهم مجهوداً كبيراً، وهذا ينطبق على الطلاب أيضاً. فأولئك الذين ينجحون دون أن يدرسوا أو يبذلوا الكثير من المجهود ينظر إليهم في الكثير من الأحيان على أنهم الأذكى.

ينطوي هذا الأمر على مضامين هامة بالنسبة لذوي الطلاب الذين يطلب منهم بذل مجهود أكبر. فقد يتوصل الطالب إلى الاستنتاج بأن ذويه إنما يعتبرونه غير ذكي. ثم إنَّ الطالب ثانياً قد يخشى بذل الكثير من المجهود لأن أي نجاح يحققه سيظهر على أنه نجاح من الدرجة الثانية إن هو بذل مجهوداً كبيراً لتحقيقه.. ويزداد الأمر سوءاً إن فشل بعد بذله لذلك المجهود، إذ إن ذلك الفشل سيكون عبارة عن وصمة تلحق بقدراته أو ذكائه. بل إنه رابعاً سيبدو أكثر ذكاءً إن هو نجح دون أن يبذل أي جهد. وكما قال لي أحد الطلاب عندما حقق نتيجة جيدة في اختبار لم يدرس له: «يا إلهي، كم أنا ذكي!».

ماذا يمكنك أن تفعل كأب؟ لا بدّ لك من ان تستمر في إعطاء المجهود قيمته الحقيقية حيث أنه أحد الجوانب الرئيسية التي يملك الطلاب القدرة على التحكم بها بالنسبة لأعمالهم المدرسية, علماً بأن إبداء قدراتهم على التحكم والسيطرة هي أمر شديد الأهمية. كما أن الجهد هو أحد المؤشرات الرئيسية التي تبشر بالنجاح.

عليك إلى جانب ذلك أن توضح لابنك بجلاء أن مقدار الجهد الذي يبذله لا يعكس بالضرورة وبصورة سلبية مدى ما لديه من قدرات أو ذكاء. فجميع الأوائل في مجالاتهم المختلفة والمفكرين المتميزين احتاجوا لبذل مجهود كي يصلوا إلى ما وصلوا إليه. وعلى من يحتلون مراكز الصدارة في ميادين الرياضة المختلفة أن يتدربوا تدريباً شاقاً ليحققوا الفوز. كما أن على كبار رجال الأعمال أن يقضوا سنوات وسنوات وهم يطورون مهارات تمكنهم من النجاح، وهذا ينطبق أيضاً على نجوم الغناء ممن يقضون أوقاتاً طويلة وهم يتمرنون ويسجلون أصواتهم في الاستديوهات لكي يصدروا «ألبومات» غنائية متميزة. باختصار، ليس هناك أي دليل يشير إلى أن أولئك الذين يحتلون مراكز مرموقة قد وصلوا إلى تلك المكانة دون أن يبذلوا جهوداً شاقة للوصول إليها.

يحسن بك كذلك ألا تبالغ في مديح ابنك لأنه نجح بعد أن بذل مجهوداً ضئيلاً. عليك أن تعترف بنجاحه بالتأكيد، ولكن لا تركز في مديحك على أنه نجح على الرغم من ضآلة ما بذله من مجهود. امتدح النجاح عوضاً عن ذلك، ويستحسن أن تتقصى الأساليب التي يمكنه عن طريقها الارتقاء بحيث يوسع نجاحه في المرة القادمة. إلى أين يتجه بعد ذلك وكيف يمكنه الارتقاء بحيث يتجاوز ما أنجز؟ لا بد له من أن يبذل المزيد من الجهد، غير أن عليك وأنت تفعل ذلك ألا تقلل من شأن ما أنجزه.

أسلوب آخر للالتفاف على المشكلة المحتملة المتعلقة ببذل المجهود، وهو يقوم على التركيز على نوعية، وليس على كمية ذلك الجهد. فالطلاب ينظرون إلى حجم محاولاتهم وليس إلى أسلوب محاولاتهم على أنها هي التي تدل ضمناً على مدى

ذكائهم، وهذا الأمر يشير إلى مؤشر هام وهو يقوم على تشجيع الطلاب على الدراسة بطريقة أكثر فعالية وعلى استغلال وقتهم بصورة أفضل، وعلى تحديد أولوياتهم، ومراقبة انجازاتهم والاستعداد لأداء مهماتهم. كل هذه الأمور ليس فيها تهديد لذكائهم، بل تشير إلى نوعية الجهد وليس إلى حجمه. ولو كنا في عالم يتسم بالكمال الكلي لكان بإمكاننا التركيز على كمية ونوعية الدراسة على حد سواء. غير أنه، إن كان ابنك يربط بين حجم دراسته وبين ذكائه فإنه يجدر بك أن تركز على نوعية الدراسة والأعمال المدرسية بشكل أساسي، فمن شأن ذلك أن يخلّص ابنك من معضلة التضارب بين الجهد والذكاء.

## وجهة نظر الطلاب إزاء الذكاء

ينحو الطلاب النوابغ والموهوبون نحو التعريف عن أنفسهم من منظور ذكائهم وقدرتهم على تحقيق النجاح من دون أن يبذلوا أي مجهود. وبذا فهم يتعلمون بأن قدراتهم الطبيعية من شأنها إنقاذهم، وأنه لا حاجة بهم كي يصرفوا إلا القليل من الوقت والجهد لتطوير المزيد من المهارات الفعالة نظراً لأنهم يملكون في الواقع ما يلزمهم لتحقيق النجاح. مثل هذا النمط من التفكير إنما يضع الأسس التي تؤدي إلى تبني وجهة نظر ثابتة فيما يتعلق بالذكاء، وهي وجهة النظر التي تقول إن الذكاء قدرة ثابتة لا يمكن تحسينها أو زيادتها. تزداد هذه النظرة رسوخاً عندما لا تتوفر أمام الشخص فرصة لتوسيع قدراته أو للتغلب على أمر صعب أو يمثل تحدياً له. أما الطلاب العاديون فإن لديهم فرصاً أكبر لتطوير نظرة تقوم على أساس تحسين مستوى الذكاء نظراً لأنهم كثيراً ما يواجهون تجارب صعبة أو تمثل تحدياً يتطلب منهم تطوير مهارات جديدة ـ وهذا يمثل برهاناً فورياً بأن من الممكن تطوير الذكاء وتحسينه. أما الطلاب الموهوبون أو النوابغ من الناحية الأخرى فهم لا يتعرضون لفرص كافية لمواجهة أدلة تشير إلى امكانية تحسين مهاراتهم.

من المهم أن نوضح بجلاء أولاً إذن أن من الممكن تحسين مستوى الذكاء وتطويره. غير أن ابنك يحتاج لاختبار هذه النظرية كي يستطيع تعلمها. ولا يمكنه تحقيق ذلك في الواقع إلا بسعيه لمواجهة التحديات التي تتجاوز قدراته قليلاً ولتطوير مهاراته أو توسيع إمكانياته بحيث يستطيع مواجهة تلك التحديات بصورة أفضل. وهو يحتاج لأجل ذلك إلى تبنيّ وجهة نظر تساند بذل المجهود (كما شرحناها أعلاه) وتقلل من الخوف من الفشل (كما سنتحدث عنها فيما بعد). ومن المهم له بعد أن يرتفع إلى مستوى التحدي أو يتغلب على الصعوبة أن يفكر بالدرس الذي يتوجب عليه أن يتعلمه من هذه التجربة ـ وهي أنه يستطيع تحسين مستوى ذكائه وقدراته.

تكتسب هذه القضية أهمية خاصة في السنوات التالية من تعليم الطالب حيث لا تعود، حتى قدرة أكثر الطلاب موهبة ونبوغاً، كافية وحدها لتمكينهم من النجاح. البعض من هؤلاء يهتزون عندما يحصلون على علامة (B) في المرحلة الثانوية أو الجامعية ـ وذلك لأن نظرتهم الثابتة للذكاء توحي لهم بأنهم لا يستطيعون توسيع قدراتهم بحيث يواجهون أي تحديات أو صعوبات جديدة.

مثل هؤلاء الطلاب لا يتمتعون بالمرونة الأكاديمية الكافية. أما أولئك الذين يحملون نظرة مبنية على أساس إمكانية تحسين الذكاء فإن مثل هذه المواقف لا تهزهم كثيراً، فهم يتمتعون بحسّ يتسم بالتفاؤل والقدرة على التحكم بالأمور لأنهم يعرفون بأنهم يستطيعون توسيع قدراتهم إذا ما تحسنت نوعية دراستهم واستعدادهم.

## إحساس الطلاب بتدني قدرتهم على التحكم بالأمور

سبب آخر يخفف من إحساس الطلاب النوابغ والموهوبين بقدرتهم على التحكم بأمورهم هو نظرتهم لدوافع نجاحهم وفشلهم. ولقد بينت في الفصل الرابع الذي ناقشت فيه مسألة القدرة على التحكم بالأمور أن الطريقة التي ينظر من خلالها الطلاب إلى أسباب نجاحهم وفشلهم من شأنها أن تؤثر على مدى قدرتهم على التحكم بأمور أعمالهم المدرسية في المستقبل.

الطلاب النوابغ والموهوبون الذين يتدنى أداؤهم عن مستوى قدراتهم إنما يرتكبون في الواقع خطأً قاتلاً. فهم يعزون أسباب نجاحهم إلى عوامل لا يستطيعون التحكم بها (مثل الحظ، أو سهولة الاختبار، أو التساهل في العلامات أو محبة المدرس لهم)، بينما يعزون أسباب فشلهم إلى افتقارهم للقدرات المطلوبة. مثل هذا النمط من التفكير تفكير خطر، فهم لا ينسبون الفضل لأنفسهم لدى نجاحهم بينما ينعتون أنفسهم بالحماقة حين يكون أداؤهم ضعيفاً. وهم لا يتيحون لأنفسهم فرصة التمتع بالإحساس الحسن أو بالفخر بأنفسهم بينما يلتمسون الأسباب لكي يجلدوا أنفسهم وليشعروا باليأس.

مثل هذا الأسلوب في التفكير لا يثير إحساساً سيئاً لدى الطالب فحسب بل يجرّده كذلك من الشعور بقدرته على التحكم بالأمور. فهو لا يشعر بأنه قادر على تكرار ما حققه من نجاح نظراً لأن نجاحه السابق إنما تم لأسباب خارج نطاق سيطرته، كما أنه لا يشعر بتوفر قدرة كبيرة لديه على تجنب الفشل حيث أنه يعتقد بأن فشله السابق إنما يعود لافتقاره للقدرات. وهو يميل لتبني وجهة نظر ثابتة إزاء إمكانية تطويره لقدراته مما يعني أنه لا يستطيع تحسين مستواه بحيث يتجنب الفشل في المرات التالية، وهو ما من شأنه أن يكبّله.

كما شرحت في الفصل الرابع من هذا الكتاب فمن المهم أن توجه تركيز ابنك إلى العوامل التي يستطيع التحكم بها في حياته وإلى تنمية وجهة نظر تقوم على إمكانية تطوير الذكاء.

- ومن العوامل التي يمكن التحكم بها من بين عوامل أخرى كثيرة:
- مقدار الدراسة او التدريب.
- إعداد الأعمال المدرسية.
- طريقة إعداد الأعمال المدرسية.

- طريقة إدارة الوقت.
- تنظيم جو الدراسة.
- تحديد الأولويات في العمل وتحديد مواعيد نهائية لإنجاز كل منها.
- تحتاج أيضاً للتخفيف من التركيز على العوامل التي لا تستطيع التحكم بها بما فيها: الحظ.
- أسئلة الاختبارات.
- العلامات أو الدرجات التي تمنح للأعمال المدرسية.
- مواقف الطلاب إزاء ابنك.
- الصعوبات البيئية (مثل الطقس، ظروف الاختبار، تعطل الحافلة المدرسية).

**مونيك ـ في المدرسة والجامعة**

تنتمي مونيك لعائلة فقيرة، وكانت قد حصلت على منحة للدراسة في إحدى المدارس الخاصة المرموقة، وهي تتمتع بمكانة عالية ومعتبرة في عائلتها نظراً لقدراتها الاستثنائية بشكل رئيسي، علماً بأنها تحظى بذاكرة تصويرية. ولذا كانت تستطيع النجاح في امتحاناتها لمجرد استماعها لما تتلقاه في الفصل وتسجيل بعض الملاحظات على عجل. بل إنها كانت تفاخر بأنها لم تقرأ كتاباً بكامله طوال حياتها. ولكنها، وعلى الرغم من أنها استطاعت الإنجاز والنجاح إلى أن أنهت دراستها الثانوية فقد اصطدمت بالحائط لدى دخول الجامعة.

انتسبت إلى فرع يتطلب الكثير من الجهد، ولم يعد بإمكانها التغلب على حقيقة أن (٢٠) في المائة فقط من تقديرات دراستها إنما تقوم على المحاضرات والحصص الدراسية، أما الباقي فهو يتطلب دراسة مكثفة. مثّل ذلك صدمة لمونيك لأسباب عدة، أولها أن الدراسة هي شيء لا يفعله إلا الطلاب «الأغبياء» وهي ليست منهم. ثم، هل ستنال ثانياً تقييماً عالياً إن كان عليها أن تبذل مجهوداً أكبر لكي تنجح؟ وثالثاً،كيف يدرس الناس على أية حال؟ تبيّن لها على وجه الإجمال أن تغييرها لعادات دراستها المألوفة بعد انتسابها للجامعة هو أمر لم يعد سهلاً كما كان وهي في المدرسة.

تعثر مسار مونيك وهي في الجامعة. وعلى الرغم من أنها استطاعت تدبُّر أمورها ولكنها لم تتألق كما اعتادت. لقد كان بإمكانها أن تحقق نتيجة أفضل لو أنها تعلمت بعض الدروس المهمة أثناء دراستها. وتقوم هذه الدروس على تنمية نظرة أكثر سلامة حول بذل الجهد، وتبني نظرة جديدة إزاء الذكاء، والتقليل من الربط بين قيمتها كإنسانة وبين قدرتها على الأداء (أو على الأداء من دون بذل مجهود)، والنظر إلى الأخطار نظرة لا تعتبر فيها تهديداً كبيراً لها. أما الطلاب الموهوبون الآخرون فقد تعلموا هذه الدروس بمساندة من ذويهم ومدرسيهم، وبذا أصبحوا قادرين على كسر بعض المطبات التي تحدثنا عنها في هذا الفصل، وهي المطبات التي يقع فيها الطلاب النوابغ والموهوبون.

سبيل آخر لتعزيز إحساس ابنك بقدرته على التحكم بأموره يقوم على إتاحة الفرصة له لإبداء رأيه بصورة أكبر في القرارات التي تؤثر عليه. وقد ناقشنا هذه القضية بالتفصيل في الفصل الرابع، وهذا لا يدعم إحساس الطالب بقدرته على التحكم بأموره فحسب بل يطور كذلك مهاراته في اتخاذ القرارت، وهو ما سيكون ذا فائدة كبيرة له في مستقبل حياته.

ختاماً، لا بدَّ من الإشارة إلى أن بعض ذوي الطلاب يعززون إحساس أبنائهم بقدرتهم على التحكم بشؤونهم عن طريق تشجيعهم على تقييم أعمالهم بأنفسهم. فهم يوجهون الطالب حول كيفية تنحّيه جانباً لكي ينظر إلى عمله بطريقة موضوعية وتحليلية.

لا شك بأن هذه مهارة شديدة الأهمية إذ إنها تطور قابلية الطلاب على مراقبة مدى تقدمهم ولإجراء التعديلات والتغييرات المناسبة إن دعت الحاجة لذلك. يطلق الأخصائيون النفسيون الذين يعملون في نطاق التعليم على هذا الأمر مسمّى «الانضباط الذاتي» والذي أصبح ينظر إليه أكثر فأكثر كأحد العوامل الحيوية في تحفيز الطلاب. وقد تتولى أنت بعد ذلك تقييم عمل الطالب وتقارن بين تقييمك وتقييمه وتناقش معه أية اختلافات بين التقييمين. ومن شأن هذا الأسلوب أن يوفر للطلاب فرصة أكبر للتبّصر حول كيفية تقديم أعمالهم المدرسية وتحسينها، والأهم في الموضوع أن يتم ذلك ضمن نطاق التركيز على الارتقاء بمستوى الطلاب بحيث لا يشعرون بأي تهديد أو أحكام مسبقة ضدهم كأشخاص. تأكد من الحكم على عملهم وليس على شخصهم.

## الخوف من الفشل:

على الرغم من أننا تحدثنا بالتفصيل عن موضوع الخوف من الفشل في الفصل العاشر من هذا الكتاب غير أن الموضوع يستحق المزيد من البحث نظراً لأن الخوف من الفشل يسود بكثرة بين الطلاب النوابغ والموهوبين ممن يتدنّى أداؤهم دون مستوى قدراتهم الفعلية. فالكثيرون من هؤلاء الطلاب كانوا قد بنوا هويتهم على

أساس قدراتهم، ويعتقد الكثيرون منهم أن قيمتهم تقدر تبعاً لمستوى إنجازهم فقط، فهل من المدهش أنهم يخافون الفشل؟ لقد قيل لي: «لن تخاف من الخسارة إن لم يكن لديك ما تخسره». أما الطلاب النوابغ والموهوبون فأمرهم عكس ذلك، إذ عندما يكون عندك كل شيء فإنك ستخسر كل شيء، ولذا فإن خوفهم من الفشل يكون مبالغاً فيه. وكما يقال فإنه لا يوجد عبء أكبر من الإمكانيات العظيمة.

هناك سبيلان رئيسيان لمعالجة خوف الطلاب من الفشل:

أولهما أن على الطلاب النوابغ والموهوبين أن يروا في الأخطاء ما توفره من معلومات مهمة حول كيفية تحسين أدائهم في المرة القادمة وألا يروا فيها بأنهم أصبحوا في وضع ميئوس منه، أو أن لا أمل فيهم ولا فائدة من محاولتهم من جديد. فبكبح جماح الفشل لا يعود الطلاب يعيشون في ظل الخوف من الفشل. وهذا لا يعني أن عليهم ألا يكترثوا بالأخطاء، فلا بدّ لهم من أن يهتموا بها ولكن على أساس أن يعتبروها منصّة ينطلقون منها إلى النجاح. عليك في الواقع أن تشجع ابنك على التضحية ببعض الأخطاء والإقدام على بعض المخاطرة. فإن طوّر مثلاً أسلوباً جديداً للدراسة فقد لا يكون أداؤه مرتفعاً بالقدر الذي يرغب به طالما كان يعمل على إتقان هذا الأسلوب ـ غير أن تطوير أسلوب جديد فعال في الدراسة يستحق المجازفة.

السبيل الثاني للتخفيف من خوف الشباب من الفشل إنما يتم عن طريق تخفيف العلاقة بين إنجاز الطالب وقيمته كشخص. فإن ربط الطالب شعوره بالارتياح بحسن أدائه فإن من شأن ذلك أن يرفع من حجم المجازفة لدى أدائه كل اختبار أو امتحان، أو كتابة أي موضوع. ولذا لا يصبح اختبار الرياضيات اختباراً للرياضيات فحسب بل لقيمة الطالب نفسه ككل. فهل من المستغرب إذن أن يخاف مثل هؤلاء الطلاب من الفشل إن كان هذا يعني فشلاً بالنسبة له كشخص؟ على ذوي الطلاب ومدرسيهم والحالة هذه أن يوضحوا لهم بكل جلاء بأن قيمتهم كأشخاص هي أمرٌ

مفروغٌ منه وأن عليهم ألا يخلطوا بين قيمتهم وبين إنجازاتهم. هذا لا يعني أنك لن تصاب بخيبة أمل إن لم يحسن الطالب أداءه ـ غير أن عليك ألا تصب خيبة أملك على الطالب نفسه بل على ضعف مستوى دراسته أو ما يبذله من جهد.

**الخوف من النجاح ومتلازمة الادعاء:**

مثلما يمكن لأداء الطلاب النوابغ والموهوبين أن يكون أدنى من قدراتهم بسبب خوفهم من الفشل فإنه يمكن لخوفهم من النجاح أن يترك تأثيراً سلبياً عليهم. وعلى الرغم من أننا تحدثنا كثيراً في هذا الكتاب عن مدى الضغط الذي قد يتعرض له الطلاب نتيجة لخوفهم من الفشل فإن الخوف من النجاح يحمل في طياته أيضاً ضغوطه عليهم.

فالنجاح يعني أن لديك ما تخسره في المرة القادمة، وبعض الطلاب يشتمون اللحظة التي حصلوا فيها على علامة ممتازة إذ إن كل ما يدور في أذهانهم هو أنهم لن يواجهوا بعد ذلك إلا الطريق النازل، ولذا فإن علامةً أو معدلاً جيداً إنما يمثل في نظرهم ضغطاً فورياً يلحّ عليهم بأنه أصبح لزاماً عليهم بأن يؤدوا أداءً ممتازاً في المرة القادمة.

يمكن للنجاح أيضاً أن يحمل معه إحساس الطالب بأنه يختلف عن أصدقائه وأقرانه. وتجدر الإشارة إلى أن الحاجة للتماثل والتطابق مع الآخرين هي حاجة هامة بالنسبة للمراهقين، وإذا كانت العلامة الجيدة تعني خروجهم عن نسق أقرانهم فإنها ستصبح شيئاً يبعث على الخوف، وينطبق هذا الأمر على الفتيان خاصة.

قد يعني النجاح أيضاً أن الطالب قد تفوق على الآخرين في فصله مما يشغل أذهان بعض الطلاب من أن ذلك سيزعج أصدقاءهم، أو يؤذي مشاعرهم أو يقلّل من شعبيتهم بين زملائهم بطريقة ما. الفتيات بشكل خاص يواجهن مثل هذا الخوف.

يعني النجاح بالنسبة لبعض الطلاب أن أمرهم سينكشف في يوم من الأيام،

وسينكشف قصور قدراتهم للآخرين. وهم يشعرون في كل مرة ينجحون فيها بأن نجاحهم مخادع وأن افتضاح أمرهم قد اقترب خطوة أخرى. إذ إنهم يشعرون بصورة أساسية بأنهم مدّعون يتخفّون في رداء طالب قدير. يطلق على هذا الأمر تعبير «متلازمة الادعاء»، وهي سمة نمطية تشاهد لدى الفتيات بشكل خاص، (وإن كان الفتيان قد يقعون ضحية لهذه المتلازمة أيضاً).

ربما كان ضعف الإيمان بالذات هو العامل الأكثر شيوعاً في حالة الخوف من النجاح. فمثل هؤلاء الطلاب يشعرون بأنهم لا يستحقون أي نجاح تحقق لهم، وهم يفتقرون للثقة بأن الآخرين سيحبونهم إن تفوقوا على غيرهم من الطلاب ويسيئون الظن بأنفسهم بحيث لا ينسبون لأنفسهم فضل النجاح بل يعتبرونه مناسبة أخرى استطاعوا فيها خداع كل من يحيطون بهم.

قدمت في الفصل الثالث من هذا الكتاب أساليب عديدة من شأن انتهاجها تعزيز إيمان الطلاب بأنفسهم. غير أن أحد هذه الأساليب هو وحده الذي يخص الطلاب الذين يخافون من النجاح ـ وهو معالجة التفكير السلبي، وهذا يستدعي كما أشرنا من قبل إلى:

- التعرف على مطبّات التفكير السلبي.
- تطوير مخاطبة أكثر إيجابية مع النفس.
- تطوير تفاؤل واقعي.

مطبات التفكير السلبي التي يقع فيها الطلاب تشمل على سبيل الإيجاز:

- التفكير على أساس أبيض أو أسود (إما الأمور سهلة أو مستحيلة).
- التفكير المنحاز (التفكير القائم على تفسير سيء للأمور الحاصلة).
- التفكير بأن العالم قد انتهى (التفكير بأن العالم قد انتهى إن رسب الطالب في اختبار ما).

- تحويل الأمور الإيجابية إلى سلبية (إن نجح الطالب في الامتحان فإنه ينظرإلى ذلك على أنه يمثل المزيد من الضغط عليه من أجل النجاح في المرة القادمة).
- التعميم الشديد (إن واجه أمراً غير سار في موضوع ما فإن هذا سيتكرر في مواضيع أخرى).

شرحت في الفصل الثالث أن تطوير خطاب إيجابي مع النفس يتطلب من الطلاب تحدي مطبات التفكير السلبي باللجوء إلى التفكير الإيجابي. ويدل الحس السليم على أن الطلاب يعززون فرصهم في تحقيق أداءٍ أفضل في المدرسة إن تقدمت دراستهم خطوة إلى الأمام في كل مرة، وإن بذلوا بعض الجهد، وإن حسّنوا نوعية دراستهم وأدائهم لأعمالهم المدرسية، وإن هم زادوا من انتباههم لملاحظات المدرس الارتجاعية حول ما قدموه من أعمال، وإن أظهروا تنظيماً أكثر وخططوا لما سيفعلونه بصورة جيدة.

هنالك ميادين ثلاثة في تفكير النوابغ والموهوبين يمكن من خلالها تطوير تفكير ينحو إلى التفاؤل الواقعي وهي:

- الطريقة التي ينظر بها الطالب إلى الأحداث الماضية (إذ يتجنب التفكير المستمر بالأداء المتدني أو الأخطاء التي ارتكبها، بل يتعلم منها ويمضي قدماً إلى الأمام).
- الطريقة التي ينظر بها الطالب إلى الأحداث الراهنة (إذ يسعده الوضع الذي هو فيه في اللحظة الراهنة بحيث يتجنب إطالة التفكير بما حدث في الماضي أو يشغل ذهنه بما قد يحدث في المستقبل).
- الطريقة التي ينظر بها إلى المستقبل (تفكير الطالب بأنه يتمتع بالقدرة على التعامل مع أي أمر يواجهه في المستقبل).

ختاماً، لا بدّ من الإشارة إلى أن الطلاب الذين يخافون النجاح يصرفون الكثير من الوقت في التفكير بأن نجاحاتهم السابقة كانت مجرد حسن حظ، وأن أي نجاح يحققونه في المستقبل سيجلب لهم استنكار أصدقائهم أو أنه سيكشف عن كونهم مجرد مدّعين.

## البحث عن الكمال

السعي للكمال مشكلة شائعة لدى الطلاب النوابغ والموهوبين. فنظراً لأن قدرتهم على التميز تصبح جزءاً من هويتهم الشخصية أو لأنهم يبنون قيمتهم كلياً على تميزهم الأكاديمي فإنهم يشعرون بالخطر إن هم سلّموا عملاً قد يكون دون المستوى الممتاز. وهم يرون مع الأسف أن الكمال هو الضمان الوحيد لهم للتميز. كما أنهم، نظراً لأنهم يتلقون قدراً كبيراً من المديح والإشادة بحسن أدائهم ولمستوى الكمال في بعض ما يقدمونه من مواضيع فإنهم ينحون للاعتقاد بأن أي إنجاز لا يرقى إلى درجة الكمال من شأنه أن يعرضهم لخفض ما يتلقونه من مديح وإشادة.

ناحية مهمة أيضاً بالنسبة للطلاب النوابغ والموهوبين الذين ينشدون الكمال هو أن ذلك قد يمثل سبيلاً لهم لتجنب الفشل. فهم، فبكفاحهم الشديد من أجل تحقيق الكمال قد يبررون أداءهم المتدني نسبياً نظراً لأن هدفهم شديد السمو والارتفاع. فأي شخص لا بد له وأن يعجز عن تحقيق المستوى المرتفع الذي حدده لنفسه استعداداً لاختبار أو لإنجاز موضوع ما.

قد يكون السعي لتحقيق الكمال سبيلاً آخر لتبرير الطلاب مماطلتهم وتأجيلهم أو عدم بذلهم للمجهود المطلوب. كيف يمكن أن يلام أي شخص لإرجائه العمل من أجل تحقيق مثل هذا المستوى المرتفع من العمل؟

المشكلة في استهداف الكمال أنه صعب المنال ـ حتى بالنسبة للطلاب النوابغ والموهوبين ـ وإذا استطاع ابنك الوصول إلى الكمال فإن هذا كثيراً ما يكون على حساب أمور أخرى كثيرة، ويشمل ذلك في غالب الأحيان إنجاز مواضيع أو مشاريع في مواد أخرى.

من الأمور التي تتعلق بشكل خاص بمن ينشدون الكمال هو ذلك الاختلاف الهام بين التميز والكمال، والطلاب الذين يملكون الحوافز يتعرفون على هذه الفروق ويكتفون بالتميز.

هذا يعني أنهم يستطيعون إنجاز واجباتهم الأخرى والدراسة وبذل أقصى ما في استطاعتهم في المواضيع كلها. وقد يجدر بك أن تعود لقراءة الفصل العاشر من هذا الكتاب والذي يناقش ببعض التفصيل الفرق بين التميز والكمال. وسيلة أخرى للتقليل من السعي لتحقيق الكمال هي حمل ابنك على تحديد حدود زمنية صارمة معينة لنفسه. وهنا يمكنه أن يقول لنفسه مثلاً: «سأتوقف عن العمل في هذا المشروع في الساعة التاسعة مساءً. سأعيد قراءة ما كتبته لمرة واحدة ثم أخرزه وأضعه في حقيبتي لكي أسلمه في الغد».

طريقة ثالثة لمعالجة مسألة السعي للكمال هي محاولة الاهتمام بجميع الأمور: أي تحقيق أداء حسن في أشياء كثيرة وليس تحقيق الكمال في شيء واحد أو شيئين.غير أن عليك أن تدرك بأنه من الصعب على الطلاب الذين يظهرون موهبة في مادة أو اثنتين أن يحققوا نتائج مرتفعة في مختلف المواد.

ختاماً، يمكن التخفيف من سعي ابنك لتحقيق الكمال بحثّه على تحقيق المزيد من الموازنة في جوانب حياته جميعاً، وهذا يعني أن عليه أن يدرك بأن الحياة هي أكبر من علامة كاملة في الرياضيات مثلاً. ما ينقص من ينشدون الكمال بشكل أساسي هو افتقارهم للموازنة بين الأمور.

## الموازنة بين التحديات والمهارات

أظهرت أبحاث علم النفس التعليمي والرياضي أن الناس يلتزمون أكثر ما يلتزمون بالأعمال التي يرتفع فيها مستوى مهاراتهم إلى مستوى التحدي الذي يواجههم في هذه الأعمال ـ وربما كان التزامهم أكبر إن كان مستوى التحدي أعلى بقليل من مستوى ما لديهم من مهارات. يطلق بعض علماء النفس على ذلك مسمّى «نطاق التطور القريب»، بينما يطلق عليه علماء نفس آخرون مسمّى «الانسياب».

عندما يكون الطلاب في هذا «النطاق» أو«الانسياب» فإنهم يكونون مستغرقين تماماً في أعمالهم المدرسية ولا يشغلون أذهانهم بمقارنة أنفسهم مع الآخرين أو كيف سيتم تقييمهم. وهم يؤدون عملهم بفعالية حقيقية ويركزون كلياً على عملية التعلم.

لهذا الأمر مضامين مباشرة فيما يتعلق بالطلاب النوابغ والموهوبين الذين كثيراً ما يبدون عدم الالتزام أو عدم الاستغراق في المهمات المطلوبة منهم، وتشغل أذهانهم قضية مقارنتهم بآخرين وكيفية تقييم الآخرين لهم كأشخاص.

يكمن الجواب في هذه الحالة في الاختيار الدقيق لمستوى ونمط العمل بحيث يحقق التوازن الكلي بين التحدي والمهارة المطلوبة.

في الرسم التخطيطي التالي يمكنك ملاحظة نتائج إيجاد التوازن الصحيح ونتائج الوصول إلى توازن خاطيء.

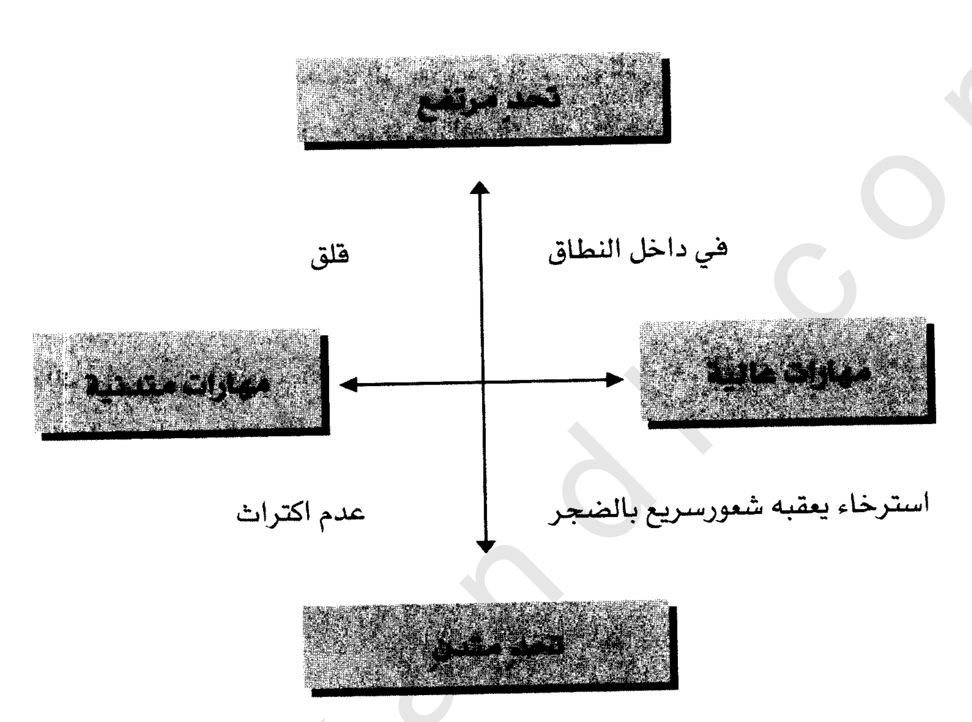
وكما يتضح لك فإن الطلاب ضمن «النطاق» أو «الانسياب» يظهرون استغراقاً واهتماماً كاملين عندما يكون مستوى التحدي متساوياً مع مستوى مهاراتهم أو أعلى من مستوى هذه المهارات بقليل. أما عندما يتجاوز مستوى التحدي مستوى مهاراتهم بهامش أكبر بكثير مما يجب فإنهم يقعون تحت عبء الشعور بالقلق، إذ يخافون من أنهم لن يكونوا بمستوى مواجهةهذا التحدي. أما عندما يكون مستوى مهاراتهم متدنياً والتحدي متدنٍ أيضاً فإنهم يكونون في حالة عدم مبالاة. فليس هناك تحدٍ حقيقي وإذا كان هناك من تحدٍ فإنهم ليسوا في مستوى مواجهته.

عندما يتجاوز مستوى المهارات مستوى التحدي يشعر الطلاب من ذوي المهارات العالية بالاسترخاء أولاً، غير أن هذا الاسترخاء ما يلبث أن يتحول إلى حالة من الضجر والملل، وهذه هي الحالة التي يقع فيها الطلاب النوابغ والموهوبون في الكثير من الأحيان. من الأمور الأساسية أن تقدم للطلاب التحديات التي تتناسب مع مهاراتهم، على أن يرافق هذا التحدي إحساس معقول بالإيمان بالذات وبالقدرة على التحكم بالأمور. وعندما يتوفر لدى الطالب الإيمان بالقدرة على النجاح وعلى

التحكم بالأمور فإنه يثبت أنه قادر على تحقيق ذلك النجاح. ومع وجود تحدٍ يستحق المواجهة يجد الطلاب النوابغ والموهوبون أنفسهم في وضع مثالي لمواجهة هذه المهمة. ولقد توصلت الأبحاث إلى عدد من الوسائل التي يمكن من خلالها توسيع قدرات الطلاب بحيث يتلاءم مستوى التحدي بصورة منتظمة مع مستوى مهارات هؤلاء الطلاب.

أود هنا أن أتحدث عن أحد تلك السبل التي أعتقد أنها فعالة بصورة خاصة في توسيع مهارات الطلاب الفكرية وتطوير نشاطاتهم القائمة على التحدي. ويشمل ذلك ما يسمّى بأسلوب «تصنيف بلوم». ففي الخمسينات من القرن العشرين حدد «بنجامين بلوم» «Benjamine Bloom»، وهو أخصائي في قضايا التعليم، ستة مستويات للتفكير حيث أن كل مستوى منها يزيد في مستواه وفي تعقيده قليلاً عن مستوى وتعقيد المستوى الذي يسبقه. وقد أوضحنا هذه المستويات مع إيراد وصف موجز لكل منها في الجدول الذي سنورده فيما بعد.

## المواءمة بين التحدي والمهارات




وكما ترى في هذا الجدول فإن تصنيف «بلوم» هو أسلوب عظيم للتعرف على موقع ابنك، وفي أي اتجاه يسير. تكمن قوة هذا التصنيف في أنه من الممكن تحويله إلى العديد من سمات العمل المدرسي لابنك وللعديد من جوانب حياته. والمثال الذي يشير إليه الجدول حول الحرب البيلو بونيزية* هو أحد السبل التي تبيّن كيف يمكن الكشف عن أفكار طالب ما بهدف نقله باستمرار إلى المستوى التالي من مستويات التفكير. وهو أيضاً سبيل جيد آخر تعرف من خلاله فيما إن كنت تقدم لابنك تحدياً يتجاوز قدراته. فإن كان ابنك مثلاً لا يعرف حقائق هذه الحرب فلن يكون من الإنصاف حينذاك أن تتوقع منه تحليل مضامين تلك الحرب ومزج عواملها. عليك عوضاً عن ذلك أن تتأكد من معرفته لكل الحقائق والمعارف التي يحتاجها، وأن تعمل على إدراكه مضامين تلك الحقائق أو الأحداث وتحاول بعد ذلك تطبيق مدلولات هذا

* الحرب البيلوبونيزية: حرب قامت في اليونان القديمة بين مدينتي أثينا واسبارطة في جنوب اليونان بين عامي ٤٣١ و ٤٠٤ بل الميلاد.

الفهم على أمور أخرى. وما أن تتأكد من قدرته على القيام بهذه الخطوات الثلاث فسيكون مستعداً لإجراء عمليات التحليل والتركيب المطلوبة. ولقد استخدم العديدون من المدرسين هذا التصنيف بفعالية بهدف تطوير برامجهم التعليمية، لا بالنسبة للطلاب النوابغ والموهوبين فحسب بل مع الطلاب العاديين أيضاً وأولئك الذين يعانون من صعوبات في التعلّم.

### وجهة نظر الطلاب حول المنافسة

قد يعاني الطلاب النوابغ والموهوبون الذين يكون أداؤهم أدنى من قدراتهم من خوف شديد من المنافسة، حيث أنها تسفر عن رابحين وخاسرين. والطلاب النوابغ والموهوبون ممن يتدنى أداؤهم عن قدراتهم الفعلية يخافون الفشل نظراً لأنه يترك آثاراً سلبية على هويتهم وعلى قيمتهم كطلاب متميزين. ولكن المنافسة ستظل قائمة بين الطلاب، ولذا فإن من المهم مساعدتهم على التعامل معها بصورة اكثر فعالية. لقد عالجنا موضوع المنافسة بالتفصيل في الفصل السادس حيث ناقشت الاستراتيجيات التالية للتقليل من التركيز على روح المنافسة وتعزيز التركيز على مسألة التعلم:

- زيادة التأكيد على تقديم الطالب أفضل ما عنده.
- التقليل من مقارنة الطالب مع غيره من الطلاب.
- إثارة حب الاستطلاع لديه كلما أمكن ذلك
- تشجيع التعلم النشط.
- التعرف على مسار رحلة التعلم شأن التعرف على الهدف الذي تتوخى هذه الرحلة الوصول إليه.
- التركيز على الجهد والاستراتيجية أكثر من التركيز على الذكاء.

| تصنيف بلوم، مثال | | |
|---|---|---|
| مستوى التفكير | الوصف | مثال |
| ١- المعرفة. | معرفة وتذكر الحقائق والأحداث. | تذكر أن الحرب البيلوبونيزية بدأت في عام ٤٣١ قبل الميلاد. |
| ٢- الإدراك | فهم الحقائق والأحداث | إبداء القدرة على وصف الأحداث الرئيسية بكلمات الطالب. |
| ٣- التطبيق | إبداء القدرة على تطبيق الفهم من وضعية إلى وضعية أخرى. | التعرف على أن عدم توزان القوى بين دولتين، وهو أحد الأسباب الرئيسية للحرب البيلوبونيزية- كان أيضاً هو السبب في اندلاع بعض الحروب في القرن العشرين. |
| ٤- التحليل | فهم أمر ما بتعمق كافٍ بحيث يمكن مقارنته مع جوانب الشبه والاختلاف مع أمر آخر، أو إبداء رأي في أمر آخر. | فهم الحرب البيلوبونيزية بتعمق كافٍ بحيث يتمكن الطالب من تقييم وتحليل الحروب التي قامت في القرن العشرين بالتفصيل. |
| ٥- المزج | ابتداع أفكار جديدة أو فهم أو ابتداع تفسيرات جديدة بناءً على المستويات الأربع السالفة من التفكير. | استخدام فكرة عدم توازن القوى كما تنعكس في التاريخ القديم واستغلال هذه الفكرة بصورة متقنة بهدف اقتراح مسارات بديلة لتطور الأحداث في أوضاع راهنة مثل اقتراح حلول ممكنة لإحلال السلام في الشرق الأوسط. |
| ٦- التقييم | إمعان النظر في المستويات الخمس السالفة من التفكير وتقييمها والحكم عليها. | بعد اقتراح مسارات بديلة للعمل على إحلال السلام في الشرق الأوسط يمكن للطالب تقييم اقتراحه بتسليط نظرة نافذة على ما اقترحه والتعرف على احتمالات تطوير تفكيره واقتراح أنماط تفكير وتحليل لاستخدامها في المستقبل بحيث يتسنى تسهيل وضع أفكار الطالب موضع التطبيق. |

علاوة على هذه الاستراتيجيات فقد اقترحت الأساليب التالية التي من شأنها أن تساعد ابنك على التعامل مع المنافسة بطريقة أفضل:

- شجع ابنك على أن يركز في منافسته على منافسة أدائه السابق أو على بذل أقصى ما في طاقته ـ فمن شأن ذلك الإبقاء على نشاطه وعلى تركيزه على مستواه بالذات بحيث يكون أداء الطالب هو المقياس الذي يقيس على أساسه مدى تقدمه.
- شجع ابنك على النظر إلى الآخرين أثناء المنافسة كمصدر للإلهام له لكي يقدم أفضل ما عنده وليس على أساس كونهم أشخاصاً عليه أن يتغلب عليهم ـ فمن شأن ذلك أن يخلق جواً من المنافسة الودية ويقلل من أنماط المنافسة التي تتسم بالعنف وتثير خوفاً شديداً من الفشل.
- عليك أن تشجع ابنك إن لم ينجح في المنافسة على النظر إلى ما قام به من مجهود (مدى الجهد الذي بذله) والاستراتيجية التي اتبعها (مهاراته في الدراسة، واستعداده، وتخطيطه وما إلى ذلك) وليس إلى قدراته أو ذكائه باعتبارهما الوسيلة لتأمين أداء أفضل له في المرة القادمة ـ فمن شأن ذلك أن يحافظ على قدرته على التحكم بالأمور وأن يزيد من مقدار تفاؤله.
- أوضح لابنك بجلاء أنه, إن لم ينجح في المنافسة فلن يقلل ذلك من قيمته كشخص وأنك لن تعتبره أقل قيمة ـ فمن شأن ذلك أن يخفف من خوفه من الفشل في المنافسة.
- إن لم يحسن ابنك الأداء في المنافسة فعليك أن تبين له كيف يمكنه استنباط الدروس والمفاهيم التي يتوجب عليه أن يستخدمها لتحسين أدائه في المرة القادمة ـ فمن شأن ذلك أيضاً أن يخفف من خوفه من الفشل.

أظهرت الأبحاث بأن الطلاب النوابغ والموهوبين الذين يتدنى مستوى أدائهم عن مستوى قدراتهم الفعلية قد يتملكهم خوف شديد من المنافسة حيث سيعتقدون بأنهم سيواجهون الفشل فيها. فهم يفضلون في هذه الحالة عدم الدخول في المنافسة

والمخاطرة بالفشل عن طريق عدم بذل المجهود الذي تتطلبه هذه المنافسة بدلاً من دخولها والمخاطرة بمواجهة الفشل بعد أن يكونوا قد بذلوا مجهوداً شاقاً استعداداً لها. ولهذا السبب فإن قضية المنافسة تنطبق أكثر ما تنطبق على الطلاب النوابغ والموهوبين ممن يكون أداؤهم أدنى من قدراتهم الفعلية.

## المميزات التي يتمتع بها البالغون ممن يتجاوب معهم الطلاب النوابغ والموهوبون:

أكدت في هذا الكتاب تكراراً على أهمية إقامة العلاقات الحسنة مع الطلاب. ولقد أشرت من قبل بأنك، إن طورت علاقة حسنة مع ابنك فستكون قد قطعت نصف المسافة على طريق خلق الحوافز لديه. ينطبق هذا الأمر أيضاً على العلاقة مع الطلاب المتميزين والموهوبين أيضاً.

توصي الأبحاث الخاصة بتعليم الطلاب المتميزين والموهوبين بأن المميزات التالية لدى البالغين هي التي يتجاوب معها الطلاب النوابغ والموهوبون:

- احترام حقيقي للطالب (يبرز الاحترام باستمرار كعامل هام بالنسبة لجميع الطلاب).
- حماس حقيقي لتعليم الطالب وتعلمه.
- رغبة شديدة لدى البالغين (من ذوي الطالب أو مدرسيه) بالتعلم طوال حياتهم بحيث يمثلون قدوة يقتدي الطالب بها.
- أسلوب أبوي يتسم بالمرونة يسمح للطالب بممارسة أنماط مختلفة من النشاط وتعلم أمور مختلفة وبأساليب متعددة.
- توفر مهارات إصغاء نشط لدى البالغين لما يقوله الطالب.
- توفر معلومات لدى البالغين حول السمات الفردية والاحتياجات الخاصة للطلاب المتميزين والموهوبين، وتوفر الرغبة والقدرة على تلبية هذه الاحتياجات.

- توفر الرغبة لدى هؤلاء البالغين لتشجيع الطالب على الإقدام على المغامرة وتعليمه بأنه لا بأس بارتكاب الأخطاء التي يمكن اعتبارها نقطة انطلاق للنجاح في المستقبل.
- توفر القدرة على التعرف على نواحي القوة والضعف لدى الطالب وتشجيعه على تقبلهما كليهما دونما شعور بالحرج.
- توفر الرغبة لتزويد الطالب بأفكار جديدة وتشجيعه على استكشاف هذه الأفكار.
- ابداء روح الدعابة من قبل البالغين فيما يتعلق بأخطائهم وأخطاء الطلاب.
- توفر الرغبة لدى البالغين للدفاع عن الطلاب النوابغ والموهوبين، على أن لا يؤدي ذلك إلى الإساءة لمدرسيهم أو السلطات التعليمية الاخرى أو إلى حرفية التعليم.

## الحياة في عالم الواقع

لا تحدث جميع الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك التفكير بها وأنت تهضم ما قرأته في هذا الفصل:

- ركز الجانب الأكبر من هذا الفصل على تدني أدء الطلاب النوابغ والموهوبين دون مستوى قدراتهم الفعلية. ولا شك أن ما يركز عليه الفصل من مبادئ هامة إنما يتعلق أيضاً بمن لديهم الحوافز الكافية من الطلاب النوابغ والموهوبين.
- الطلاب النوابغ والموهوبون بشر أيضاً. وإلصاق صفة النبوغ أو الموهبة بهم قد ينزع عنهم صفة كونهم بشراً ويجعلهم يبدون وكأنهم أشياء وأنهم يختلفون عن غيرهم من الناس. لا شك بأنهم ليسوا كذلك، وكل ما في الأمر أنهم قادرون على الأداء بشكل أفضل من غيرهم في حقول معينة، وهم يظلون بحاجة للحب والدعم والمساندة والأصدقاء، ولإتاحة الفرصة لهم لارتكاب أخطاء دون أن ينتابهم شعور سيء نتيجة لذلك. علينا أن نتحدث عنهم كطلاب وأطفال أولاً لكي لا ننزع عنهم صفة كونهم بشراً.

- لسنا نستهدف من هذا الفصل المخصص للطلاب النوابغ والموهوبين التقليل من أهمية فئات أخرى استثنائية مثل الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم، أو من آفات في السمع أو البصر، أو أولئك الذين يعانون من آفات عقلية. كما أننا لا نستهدف الإيحاء بأن الأطفال النوابغ أو الموهوبين أفضل، أو يحتاجون إلى ما يتجاوز ما يحتاجه الأطفال الآخرون العاديون. أكرر القول بأن ما يدعو إليه هذا الفصل ينطبق على الأطفال جميعاً، بل يمكننا القول أن الأطفال المتميزين والموهوبين الذين تحدثنا عنهم في هذا الفصل إنما يمكن اعتبارهم وكلاء عن جميع الأطفال غير العاديين.

- كثيراً ما يصادف أن يكون أحد أبنائك متميزاً أو موهوباً، بينما يكون الآخرون عاديين، بل وربما كانت لديهم مشكلات في التعلم. ومن المهم جداً أن يتم تقييم الأطفال جميعاً سواءً بسواء، بغض النظر عن نوعية أدائهم في المدرسة. ومن نافل القول أن نشير إلى أن المقارنة بين الأخوة هي أمر قاتل. فلكل طفل نواحي قوة ونواحي أخرى يمكن تنميتها.

- لقد تجنبت عمداً الحديث عن محاولة القفز من صف إلى آخر، وتجميع الطلاب على أساس قدراتهم، والمدارس التي تختار نوعية معينة من الطلاب وغيرها من مثل هذه المواضيع. فهذه مواضيع معقدة علماً بأنني لم أتوصل إلى قناعات ثابتة بشأنها. وبالتالي فإن المعلومات التي يقدمها هذا الفصل إنما صممت بحيث تطبق على الطلاب النوابغ والموهوبين في أي بيئة تعليمية مهما كانت طبيعتها.

### إيجاز للفصل:

العديد من القضايا الخاصة بخلق الحوافز تبرز لدى إجراء بحوث تخص الأطفال النوابغ والموهوبين. وتشير هذه الأبحاث إلى أن من الممكن تحقيق فوائد تحفيزية للطلاب النوابغ والموهوبين (ولذويهم) إذا ما أعيد النظر في الأفكار التي

يحملونها حول كونهم أذكياء ووضع المجهود في أجواء أكثر صحة وإيجابية، وإعادة النظر في مفهومهم بالنسبة للذكاء، ومناقشة خوفهم من الفشل وكذلك خوفهم من النجاح، وإقامة توازن جيد بين التحديات والمهارات. إن تناول بعض، أو معظم أو كل هذه العوامل إنما يضع ابنك النابغة أو الموهوب في وضع أقوى لتقديم أداءٍ موازٍ لما يتمتع به من قدرات.

على هؤلاء الطلاب ألا ينظروا إلى قدراتهم على أنها عبء عليهم، بل أن يعتبروا هذه القدرات كعوامل مثيرة تمدهم بالطاقة والقوة.

**النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الرابع عشر:**

١- وجهات نظر الأطفال النوابغ والموهوبين حول بذل المجهود والذكاء قد تسبب مشكلات لهؤلاء الأطفال. يجب على هؤلاء أن يطوروا لأنفسهم نظرة صحيحة بالنسبة لبذل المجهود والذكاء بحيث يتوصلون إلى القناعة بأن بذلهم مجهوداً لا ينعكس سلباً على ذكائهم، وأنه يتوجب حتى على أكثر الطلاب ذكاءً، وعلى الأكاديميين كذلك أن يبذلوا قصارى جهودهم (وهذا ينطبق على الرياضيين المتميزين وكبار رجال الأعمال الخ...)، وأن الذكاء قابل للتحسن والتطور وأن نوعية الجهد تعادل في أهميتها أهمية كمية الجهد المبذول.

٢- الخوف من الفشل مشكلة شائعة بين الطلاب النوابغ والموهوبين، والسبيلان الأساسيان الفعّالان لمعالجة هذه القضية هي بأن نبيّن لهؤلاء الطلاب بأن الأخطاء إنما تقدم معلومات هامة من شأنها إحداث تحسينات مستقبلية في أدائهم، وأن قيمتهم كأشخاص قيمة موجودة بغض النظر عن نوعية أدائهم في المدرسة.

٣- الخوف من النجاح مشكلة تنشأ في كثير من الأحيان عن تدني الإيمان بالذات أو الشعور بأن الشخص المتفوق إنما هو شخص متنكر أو مدَّع لا بدّ أن «يُكتَشف» عجزه يوماً ما. والسبيل الرئيسي للتخفيف من الخوف من النجاح إنما يكمن في التعرف على المطبات السلبية، وتطوير حديث أكثر إيجابية مع النفس، وتحدي التفكير السلبي بتفاؤل واقعي قائم على الحس السليم.

٤-إقامة التوزان الصحيح بين التحديات والمهارات هو أمر حيوي لدفع الطلاب النوابغ والموهوبين إلى الالتزام بإنجاز ما هو مطلوب منهم. وعدم تحقيق هذا التوازن السليم قد يؤدي إلى القلق واللامبالاة والضجر ويوفر تصنيف بلوم طريقة مفيدة من شأنها أن تقدم طريقة ناجعة لتقرير كيفية تقديم التحديات التي تتجاوز قليلاً مهارات الطالب.

٥-علاقة الطلاب النوابغ والموهوبين مع ذويهم ومدرسيهم علاقة مهمة شأن غيرهم من الطلاب، ويتم تطوير هذه العلاقة مع الطلاب النوابغ والموهوبين عن طريق الاحترام المتبادل، والمرونة، والإصغاء النشط لهم، والاهتمام الصادق بهم وانتهاج أسلوب يميل إلى الدعابة في مخاطبتهم وما إلى ذلك من أساليب.

الفصل الخامس عشر

# الخلاصة والاستنتاجات

أشرت في بداية هذا الكتاب كما قد تذكر إلى أن من الأفضل لك أن تفعل أشياء قليلة بشكل متقن من أن تفعل أشياء كثيرة بصورة أقل إتقاناً. والمسألة هي كيف تختار أي الدوافع والكوابح والمثبطات التي ستركز عليها، وأي الاستراتيجيات تتبعها لدى التركيز على تلك الدوافع والكوابح والمثبطات.

اقتراحي الأول لدى النظر في الدوافع والكوابح والمثبطات هو العودة للاختبار السريع الذي أوردناه في الفصل الثاني حول التحفيز. من شأن هذا الاختبار أن يعطيك فكرة عن ناحية أو اثنتين من نواحي القوة أو من نواحي الضعف التي يجب أن تركز عليها لدى طفلك. أما اقتراحي الثاني فهو أن تتبع إحساسك الخاص. فإن قفز أمامك عدد من الدوافع والكوابح والمثبطات باعتبارها ذات شأن أو مفيدة بالنسبة لطفلك فهي إنما تمثل إشارات لما يجب عليك أن تركز عليه. أما اقتراحي الثالث فهو أن تطلع طفلك على الدوافع والكوابح والمثبطات(كما هي واردة في عجلة خلق الحوافز في الفصل الثاني) وأن تحدثه عن كل منها، وربما تعملان معاً لاختيار بعضها بهدف التركيز عليها.




يقودنا هذا إلى السؤال التالي. فما أن تحدد عدداً من الدوافع والكوابح والمثبطات عليك أن تختار الاستراتيجيات الخاصة لمعالجتها. اقتراحي الخاص هو أن تتبع إحساسك أولاً، فإن وجدت أن هنالك عدداً من الاستراتيجيات التي تروق لك فإن ذلك سيكون مؤشراً حسناً يدلك

على ما يتوجب عليك التركيز على أي منها، واقتراحي الثاني هو أن تتحدث مع طفلك حول الاستراتيجيات التي يمكنك تطبيقها، وربما تعملان معاً لتحديد أيها هو الأكثر فعالية.

ولكي أساعدك بعض الشيء على اختيار الاستراتيجيات التي ستستخدمها سأقدم لك ما اعتبره الاستراتيجيتين الرئيسيتين لكل واحد من الدوافع والمثبطات والكوابح، وكذلك استراتيجيتين هامتين لتعزيز علاقتك مع ابنك. غير أنني أود أن أشير قبل أن تبدأ بقراءتها أن اختياري للاستراتيجيتين الرئيسيتين إنما بني على إحساسي الخاص أنا شخصياً ـ ولذا فإنني أقترح أن تتبع إحساسك أنت أيضاً إن كان لديك ما ترتاب به حيث أنك أنت من يعرف ابنك ولست أنا.

فيما يتعلق **بالإيمان بالذات** أقترح أن تركز على التجزئة ـ أي تقسيم العمل المدرسي إلى أجزاء قابلة للابتلاع، واعتبار إتمام كل جزء منها بمثابة جزء من النجاح. كما أقترح معالجة التفكير السلبي لدى طفلك عن طريق تحديد مطبات التفكير السلبي التي قد يقع فيها ابنك، وتحدي التفكير السلبي عن طريق مخاطبة أكثر إيجابية مع النفس وتطوير الشعور بالتفاؤل الواقعي.

لتعزيز إحساس طفلك **بقدرته على التحكم بالأمور** أقترح تشجيعه على التركيز أكثر فأكثر على العوامل التي يستطيع التحكم بها ـ بما فيها الجهد (مقدار العمل الذي يقوم به) والاستراتيجية (نوعية ذلك العمل). أما اقتراحي الثاني فهو يقوم على تزويد ابنك بالملاحظات الارتجاعية حول ما فعله. ويشمل ذلك تقديم معلومات له حول أساليب تحسين أدائه.

فيما يتعلق بإيمان الطالب **بقيمة المدرسة** أعتقد أن من المهم ربط ما يتعلمه في المدرسة بحياته، وبالعالم عامة والأعمال التي سيقوم بها بعد أن ينتهي من دراسته. كما أقترح لفت انتباه الطلاب باستمرار إلى المهارات التي يتمكنون من تطويرها في

المدرسة والتي تعتبر هامة ومفيدة لجوانب عديدة من حياتهم. هنالك ثلاث مهارات هامة يطورها الطلاب في المدرسة، وهي المهارات الاجتماعية، ومهارات التفكير ومهارات صنع القرار.

لتعزيز **تركيز الطلاب على التعلّم** من المهم التأكيد على مسار العملية التعليمية شأن تركيزك على النتيجة أو أكثر مما تركز على النتيجة. وهذا يعني إدراك أهمية تطوير المهارات، وتقديم الطالب أفضل ما عنده، وتعلم أشياء جديدة، وحل المشكلات، والتقليل من المقارنات مع الطلاب الآخرين.

اقتراحي الثاني يقوم على إثارة حب الاستطلاع لدى الطالب بقدر الإمكان. فحب الاستطلاع هو أفضل سبيل للتركيز على التعلم.

يتطلب بناء قدرة طفلك على **المثابرة** التحديد الفعال للأهداف التي يرجو تحقيقها بحيث تكون هذه الأهداف فعالة، وقابلة للتحقيق، ويمكن تصديقها، وواضحة، ومرغوب بها. كما أقترح تعزيز قدرة الطالب على المثابرة بالاعتماد على تذكر تحديات سابقة واجهها الطالب من قبل، وتقصي السبل التي اتبعها حينذاك بدقة للتغلب على تلك التحديات وكيفية استخدام الدروس المستفادة من تلك التجربة السابقة لمساعدة ابنك على مواجهة التحديات الراهنة، أو التي ستواجهه في المستقبل.

يتحقق **التخطيط** الفعّال عن طريق تجزئة الأعمال المدرسية، ومن ثمَّ مراقبة مدى تقدم الطالب في كل جزء من هذه الأجزاء. ويتم تعزيز هذه المراقبة بتشجيع استراتيجيات للتدقيق في العمل مثل إعادة قراءة السؤال قبل القفز والاندفاع للإجابة، وإعادة النظر من جديد في السؤال الذي يضمه الاختبار أو الامتحان أثناء كتابة الجواب، وربما إعادة التدقيق في الإجابة قبل الانتقال إلى السؤال التالي.

يتعزز أسلوب ابنك في **التعامل مع دراسته** بوضع جدول فعّال وواقعي لدراسته والعمل بموجب هذا البرنامج ضمن ظروف تسمح له بالتركيز الأمثل. سبيل ثانٍ لتعزيز أسلوب تعامل الطالب مع دراسته إنما يتم بانتهاج مهارات عامة فعالة مثل تحديد أولوياته، وإدارة وقته، والقيام بمهمات متعددة في الوقت نفسه بالإضافة إلى الاستعداد والتنظيم.

يتم تخفيف **قلق** الطالب عن طريق تطوير أسلوب فعال للاسترخاء يساعده على مواجهة ما يشغل ذهنه (ويتراوح ذلك بين برنامج يقوم على التأمل وآخر يقوم على التمرينات الرياضية). ويمكن لابنك أن يعالج موضوع القلق بفعالية أكبر بتطوير مهارات مخاطبة الذات تقوم على اختبارات تدريبية، وقراءة التعليمات بعناية، وفهم الأسئلة بصورة أفضل، والالتزام بما هو مطلوب أثناء الإجابة على الأسئلة، ومراجعة الإجابات للتأكد من صحتها ووضع مخطط سريع للمواضيع المطلوب كتابتها.

لمعالجة موضوع **تجنب الفشل والتخريب على الذات** أقترح أولاً أن تبيّن لابنك بأن الأخطاء إنما توفر له معلومات مهمة حول كيفية تحسين أدائه، ولا تعني أنه في وضع يدعو لليأس، أو أن لا فائدة تُرجى منه ولا مجال أمامه للمحاولة في المرة القادمة. وأقترح ثانياً تخفيف العلاقة بين إنجازات ابنك وبين قيمته كشخص، عليك أن توضح لابنك بكل جلاء بأن قيمته كشخص ستظل قائمة ومحفوظة، ويجب ألا يتم الخلط بينها وبين إنجازاته.

ختاماً، تعتمد قدرتك على خلق حوار مع ابنك إلى حد كبير على علاقتك به. وإذا كان عليّ أن أختار عاملين يكمنان خلف أي علاقة صحية وسعيدة بينك وبين ابنك فأول ما أؤكد عليه هو أهمية احترامه وتقدير ما يفضله وما يضعه هو في موقع الأولوية في مدرسته وفي حياته عامة. الأمر الثاني الذي أؤكد عليه هو قدرتك على أن تضع نفسك في موضعه وأن تفهم دوافعه. هذان الأمران يشملان تقدير اهتمامات ابنك حق قدرها، والاستماع لما يقوله ودعمه باستمرار لما هو عليه.

سألني أحد الصحفيين مرة متى أعتبر أن الوقت قد فات على مساعدة الطفل، وفي أي مرحلة أعتقد بأنه من غير المجدي خلق الحوافز لديه. أدهشني هذا السؤال وإن كنت أظنه سؤالاً قائماً ومعقولاً. أجبت على السؤال برواية قصة عن مركز شباب زرته مرة ضمن نطاق الأبحاث التي كنت أتولى إجراءها. كان هذا المركز قد وُصف لي بأنه يقوم بعمل حسن مع الشبان المشردين. لم يكن يوفر المأوى لهؤلاء الشبان بل يحاول أن يوفر لهم نوعاً من التعليم والتدريب. قابلت مدير المركز الذي حدثني عن الأمور العظيمة التي يقومون بها في المركز، ومدى الفائدة التي يجنيها الشبان من برنامجه. وبينما كان يتحدث وقفت سيارة إسعاف خارج المبنى واندفع مساعدون طبيون لحمل فتى على نقالة إلى سيارة إسعاف، ثم دخلت فتاة إلى المكتب لتبلّغ المدير أن الفتى أخذ جرعة فائضة من العقاقير. عاد المدير لاستكمال المقابلة بعد أن استفسر من المساعدين الطبيين الذين أشاروا بأن الفتى سيكون في حالة جيدة. بدا عليّ الارتباك حينذاك مما أوحى بأنني لم أعد أعرف كيف سأمضي في المقابلة (هل أتظاهر بأن شيئاً لم يحدث؟ هل أتحدث عن الموقف بشكل صريح؟) وحينذاك سألني المدير، ربما ليساعدني: «أين تظن أن هذا الفتى كان سيذهب لو أنه لم يلجأ إلى مركزنا؟ كان الجواب واضحاً: «إلى الشارع، وبعد ذلك إلى المقبرة إن لم يتواجد في مكان لا يتوفر فيه من يستدعي سيارة إسعاف إن تم العثور عليه وقد أفرط في تناول العقاقير».

لست أوحي بأن وضع ابنك صعب شأن هذا الفتى، ولكنني واثق كل الثقة بأنه قد يدفعك في بعض الأحيان إلى الاعتقاد بأنك لا تستطيع التأثير عليه، أو قد تشعر بأنه ليس أمامك إلا الاستسلام. قلت للصحفي بأن الدرس الذي تعلمته من تجربتي مع ذلك المركز بأننا، وإن كنا لن نحقق ذلك التأثير الكبير المباشر والفوري الذي نرغب بتحقيقه فإن بإمكاننا أن نلعب دوراً هاماً في الإبقاء على التزام أبنائنا بما يتوجب عليهم عمله، وفي الحفاظ على صحتهم العقلية، وعلى تقبّلهم لأية فرص تسنح لهم، وعلى مساندة الآخرين للأطفال في مختلف مراحل

حياتهم مثل الموجهين، والمدرسين، والمدراء، والمدربين والأصدقاء. وقد قلت للصحفي أيضاً بأنني رأيت الكثير من الحالات الصعبة التي أمكن معالجتها بسبب وجود أو تطوير علاقات صادقة ومساندة للطفل. وهذا الأمر يقودنا إلى الاستنتاج بأن من غير المعقول أن نرفع أيدينا يأساً واستسلاماً في حالة أي طفل مهما كان وضعه.

هنالك من الأسباب الكثير مما يدفعك إلى التفاؤل بالنسبة لابنك، حيث أن التحفيز أمر قابل للتعلم، والاستراتيجيات التي يقدمها هذا الكتاب تبيّن العديد من السبل التي يمكن عن طريقها تحقيق ذلك. ويمكنك أن تخلق لدى ابنك المزيد من الحوافز وأن تضعه في موضع أقوى لتحقيق كل ما هو قادر عليه، وذلك عن طريق توفير فرص أكبر للنجاح، والتركيزعلى العوامل التي يمكن التحكم بها في حياة ابنك، وتحقيق تركيز أكبر على التعلم، وتخفيف الخوف من الإخفاق، وتطوير مهارات تعلّم أكثر فعالية، وتخفيض مستويات القلق، والإيمان بقيمة المدرسة، وإقامة علاقة إيجابية ومساندة بين الآباء والأبناء.

يمكن للأبناء أن يتعلموا التفكير بشكل مختلف حول أنفسهم وقدراتهم، كما يمكن للطلاب تطوير مواقف أكثر إيجابية إزاء المدرسة والأعمال المدرسية. كما يمكن للطلاب تطوير أنماط سلوك واستراتيجيات أكثر فعالية فيما يتعلق بدراستهم. يلعب الآباء والأمهات دوراً فاعلاً في تفكير أبنائهم ومواقفهم وسلوكهم. وإذا كان كل هذا صحيحاً ـ وهذا ما تظهره الأبحاث ـ فإن من الممكن زيادة وتدعيم الحوافز لدى ابنك، ولا شك بأن لك دوراً خاصاً تلعبه في هذا الصدد.

**أرجو لك ولابنك كل التوفيق والنجاح**



# الفهرس